



VERDAD, BELLEZA, PROBIIDAD



Asertividad:

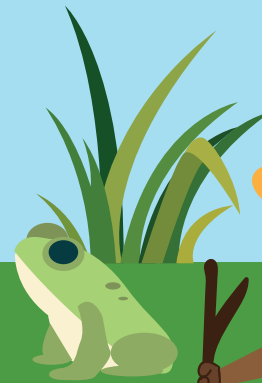
habilidad para la vida

Coordinadores:

Fernando Leal Ríos

Kevin Eduardo Ríos Aceves

Dora María Lladó Lárraga



Asertividad:
habilidad para la vida

Asertividad: habilidad para la vida / Fernando Leal Ríos, Kevin Eduardo Ríos Aceves, Dora María Lladó Lárraga coordinadores .—

Cd. Victoria, Tamaulipas : Universidad Autónoma de Tamaulipas ; 2025.

102 págs. ; 23 x 17 cm.

Educación

LC: BF637 A8.8 2025

DEWEY: 730 YXZ

Universidad Autónoma de Tamaulipas

Matamoros SN, Zona Centro, Ciudad Victoria, Tamaulipas C.P. 87000

D. R. © 2025

Consejo de Publicaciones UAT

Centro Universitario Victoria

Centro de Gestión del Conocimiento, segundo piso

Ciudad Victoria, Tamaulipas, México. C.P. 87149

Tel. (52) 834 3181-800 • extensión: 2905

cpublicaciones@uat.edu.mx • www.uat.edu.mx • https://libros.uat.edu.mx/

Libro aprobado por el Consejo de Publicaciones UAT

ISBN impreso: 978-607-8888-97-9

ISBN digital: 978-607-8888-96-2

Ilustraciones: Wendy Castillo Cruz

Diseño editorial: Erika González Navarro

Se prohíbe la reproducción total o parcial de esta obra incluido el diseño tipográfico y de portada, sea cual fuera el medio, electrónico o mecánico, sin el consentimiento del Consejo de Publicaciones UAT.

Impreso en México

El tiraje consta de 500 ejemplares

Este manual fue evaluado y aprobado por el Consejo de Publicaciones de la UAT para el uso del sello editorial de la Universidad Autónoma de Tamaulipas. Su contenido fue sometido al análisis de un software antiplagio para garantizar su originalidad e integridad.



Asertividad: habilidad para la vida

Coordinadores:

Fernando Leal Ríos

Kevin Eduardo Ríos Aceves

Dora María Lladó Lárraga



MVZ MC Dámaso Leonardo Anaya Alvarado
PRESIDENTE

Dr. Fernando Leal Ríos
VICEPRESIDENTE

Dra. Dora María Lladó Lárraga
SECRETARIA TÉCNICA

Mtro. Eduardo García Fuentes
VOCAL

Dra. Rosa Issel Acosta González
VOCAL

CP Jesús Francisco Castillo Cedillo
VOCAL

MVZ Rogelio de Jesús Ramírez Flores
VOCAL

Comité Editorial del Consejo de Publicaciones de la Universidad Autónoma de Tamaulipas

Dra. Lourdes Arizpe Slogher • Universidad Nacional Autónoma de México | **Dr. Amalio Blanco** • Universidad Autónoma de Madrid, España | **Dra. Rosalba Casas Guerrero** • Universidad Nacional Autónoma de México | **Dr. Francisco Díaz Bretones** • Universidad de Granada, España | **Dr. Rolando Díaz Lowing** • Universidad Nacional Autónoma de México | **Dr. Manuel Fernández Ríos** • Universidad Autónoma de Madrid, España | **Dr. Manuel Fernández Navarro** • Universidad Autónoma Metropolitana, México | **Dra. Juana Juárez Romero** • Universidad Autónoma Metropolitana, México | **Dr. Manuel Marín Sánchez** • Universidad de Sevilla, España | **Dr. Cervando Martínez** • University of Texas at San Antonio, E.U.A. | **Dr. Darío Páez** • Universidad del País Vasco, España | **Dra. María Cristina Puga Espinosa** • Universidad Nacional Autónoma de México | **Dr. Luis Arturo Rivas Tovar** • Instituto Politécnico Nacional, México | **Dr. Aroldo Rodríguez** • University of California at Fresno, E.U.A. | **Dr. José Manuel Valenzuela Arce** • Colegio de la Frontera Norte, México | **Dra. Margarita Velázquez Gutiérrez** • Universidad Nacional Autónoma de México | **Dr. José Manuel Sabucedo Cameselle** • Universidad de Santiago de Compostela, España | **Dr. Alessandro Soares da Silva** • Universidad de São Paulo, Brasil | **Dr. Akexandre Dorna** • Universidad de CAEN, Francia | **Dr. Ismael Vidales Delgado** • Universidad Regiomontana, México | **Dr. José Francisco Zúñiga García** • Universidad de Granada, España | **Dr. Bernardo Jiménez** • Universidad de Guadalajara, México | **Dr. Juan Enrique Marciano Medina** • Universidad de Puerto Rico-Humacao | **Dra. Ursula Oswald** • Universidad Nacional Autónoma de México | **Arq. Carlos Mario Yori** • Universidad Nacional de Colombia | **Arq. Walter Debenedetti** • Universidad de Patrimonio, Colonia, Uruguay | **Dr. Andrés Piqueras** • Universitat Jaume I, Valencia, España | **Dra. Yolanda Troyano Rodríguez** • Universidad de Sevilla, España | **Dra. María Lucero Guzmán Jiménez** • Universidad Nacional Autónoma de México | **Dra. Patricia González Aldea** • Universidad Carlos III de Madrid, España | **Dr. Marcelo Urra** • Revista Latinoamericana de Psicología Social | **Dr. Rubén Ardila** • Universidad Nacional de Colombia | **Dr. Jorge Gissi** • Pontificia Universidad Católica de Chile | **Dr. Julio F. Villegas †** • Universidad Diego Portales, Chile | **Ángel Bonifaz Ezeta †** • Universidad Nacional Autónoma de México

*A Ilse y Fernando, por ser la piedra
angular de este proyecto.*

*A Fátima y Elías, por ser luz
en mi alma.*

*A Magaby, nuestro angelito
de Dios, especial.*

*Las acciones hablan más que las palabras; deja que
tus palabras enseñen y tus acciones hablen.*
San Antonio de Padua

Índice

| | |
|--|----|
| Presentación | 13 |
| Prólogo | 15 |
| Introducción | 17 |
| Sección I | |
| Asertividad: lecciones infantiles | 21 |
| ▪ El reino del silencio | 23 |
| <i>Alondra Carolina Aguilar Puente</i> | |
| ▪ El mundo colorido de clarita | 29 |
| <i>Ma. de Jesús Sarahí Andaverde Herrera</i> | |
| ▪ Un humano entre animales | 35 |
| <i>Alessandro Lomelí Alfaro</i> | |
| ▪ Los hermanos y la motocicleta | 41 |
| <i>Enrique Lugo Alberto</i> | |
| ▪ El árbol del patio | 47 |
| <i>Gael Alejandro Ovando Pérez</i> | |
| ▪ Toby, el gato que no maullaba | 51 |
| <i>María Julia Rodríguez Ramírez</i> | |

| | |
|-------------------------------|----|
| ▪ Festival de colores | 57 |
| <i>Mariana Zúñiga de León</i> | |

Sección II

| | |
|---|----|
| Asertividad: lecciones juveniles | 63 |
| ▪ El llanto de la tierra | 65 |
| <i>Xóchitl Alexandra Ayala Ramos</i> | |
| ▪ Desbordado | 73 |
| <i>Ignacio Gabriel Fortuna Cavazos</i> | |
| ▪ Detrás de la oscuridad | 79 |
| <i>Roberto Carlos Hernández Gutiérrez</i> | |
| ▪ El partido más importante | 83 |
| <i>Héctor Javier Hinojosa Villareal</i> | |
| ▪ Lavanda en el laboratorio | 89 |
| <i>Arnulfo Jahir López Lara</i> | |
| ▪ Lluvia de verano | 93 |
| <i>Paola Lyssete Portales Castro</i> | |
| ▪ La voz del bosque | 99 |
| <i>Antonio Alejandro Guerrero Sánchez</i> | |

Presentación

Pequeños lectores:

La asertividad es una habilidad que les ayudará mucho en la vida, consiste en ser valientes y no tener miedo de comunicarnos, expresar lo que pensamos sin lastimar a nadie o ser lastimados. La asertividad es de superhéroes, porque son respetuosos y amables con los demás; es como tener un escudo invisible que te protege. Ustedes son el futuro de nuestro Tamaulipas y de México, así que los invito a ser mejores hijos, hijas, amigos, amigas, compañeros, compañeras cada día, y a luchar por sus sueños, siempre pensando en el bien común.

Lean cada uno de estos cuentos, serán de gran motivación para aprender que la vida es bella cuando somos asertivos. No olviden utilizar las palabras mágicas que están en estas lecturas. Aprendan mucho y practiquen la asertividad.

Fernando Leal Ríos

Prólogo

Querida familia

Estas páginas son el eco de varias voces jóvenes que, desde su cotidianidad universitaria, decidieron convertir sus vivencias en relatos que buscan transformar cómo nos comunicamos con los demás y con nosotros mismos. Estas narraciones cortas surgen del compromiso de un grupo de jóvenes universitarios. La obra está dividida en dos secciones, la primera dirigida a niñas y niños de primaria, y la segunda enfocada a jóvenes de secundaria y bachillerato. Los cuentos se caracterizan por la presencia de elementos mágicos, situaciones fantásticas y personajes ficticios que remiten a lo maravilloso. La creación de estos relatos tuvo lugar en el marco de un curso formativo, en el que la asertividad fue abordada como una habilidad esencial para la vida estudiantil y personal, sirviendo como eje transversal para reflexionar, imaginar y dar forma a historias que exploran formas de comunicación consciente, respeto por el otro y expresión auténtica. Este ejercicio fortaleció las habilidades de redacción, comunicación, trabajo en equipo, formación en valores y pensamiento reflexivo.

El propósito de esta publicación de cuentos es fomentar la divulgación comunitaria del conocimiento y la promoción de vocaciones científicas humanísticas, contribuyendo al ejercicio del derecho humano a la ciencia y sus beneficios sociales. Se busca incentivar el interés por la ciencia y las humanidades desde una perspectiva que favorezca el bienestar integral.

Los personajes enfrentan conflictos, acoso, malentendidos y decisiones difíciles; pero descubren que escuchar, expresar lo que sienten, negociar y trabajar en equipo fortalece sus vínculos y fomenta la convivencia. En cada relato, florece el valor, la reflexión y el deseo de construir juntos un entorno más justo, libre y humano, donde cada voz tiene un lugar.

Esta obra está dirigida a niños, jóvenes y adultos, ya que sus relatos ofrecen enseñanzas universales que trascienden la edad. Cada cuento invita a reconocer el valor de expresar lo que sentimos de manera consciente y a resolver los conflictos desde el diálogo y la colaboración. Cada persona tiene algo valioso que aportar, y sus palabras merecen ser reconocidas, escuchadas y valoradas

Dora María Lladó Lárraga

Introducción

Durante la vida, aprendemos a relacionarnos y comunicarnos; sin embargo, expresar nuestra opinión y preguntar sin juzgar es una técnica que se perfecciona día con día. La asertividad es una habilidad para la vida, que nos ayudará a comunicarnos mejor; es el arte de saber decir no sin culpa, se trata de pensar en las consecuencias de nuestras palabras, de construir y no destruir.

Somos seres sociales y necesitamos comunicarnos, por ello la asertividad es más que un estilo de comunicación, contribuye a mejorar nuestras relaciones familiares, laborales, de amistad y de pareja. Debemos ser conscientes de cómo decir las cosas y seleccionar las palabras adecuadas, utilizando un lenguaje respetuoso. Es tener la capacidad de comunicarnos pensando en el otro sin rebasar los límites y sin violar sus derechos ni los nuestros, es ponernos en el lugar de la otra persona, comprendiendo sus circunstancias y entendiendo las perspectivas en las que nos encontramos.

Esta obra literaria es fruto de la creatividad, imaginación e inteligencia de jóvenes estudiantes de la Universidad Autónoma de Tamaulipas, que durante su caminar académico encontraron conocimiento sobre habilidades sociales que ayudarían a transformar su entorno. Los cuentos tratan diversos temas, pero con una característica en común: la asertividad como habilidad para la vida. Algunas de estas historias cuentan cómo se puede propiciar el trabajo colaborativo, nos acercan a la cultura de resolución de conflictos y nos enseñan a lograr acuerdos en beneficio de todos.

Las historias nos comparten que hablar desde el “yo” es ser asertivo; que expresarnos con sinceridad y transparencia también lo es; que retroalimentar al emisor es importante para validar que el mensaje transmitido haya sido captado de forma adecuada. El modo de decir las cosas es fundamental. En cualquier diferencia de opinión, se debe argumentar con serenidad. Ser asertivos, nos puede empujar hacia la pasividad o a la agresividad, es una ligera línea de diferencia para mantener un balance, es decir, llevar a la práctica la empatía, el pensamiento crítico, la ética y el respeto.

El cuerpo también habla y a través de la comunicación no verbal, se transmiten mensajes que denotan la transparencia de nuestros pensamientos, y no lo que las palabras comunican. Aprendamos a tener una conversación armoniosa, que refleje e inspire a lograr un mundo mejor. Con paz y valores que logren el bienestar y un ambiente sano para el desarrollo de todos los seres que habitamos el planeta.

Ser asertivo, es un estilo de vida, ya que no solo nos comunicamos mejor y entendemos al prójimo, sino que mejora nuestro entorno y saca la mejor versión de nosotros. Al desarrollar esta habilidad al máximo conseguiremos tener éxito en la familia, en nuestras relaciones afectivas, en nuestros grupos sociales y entornos laborales.

Asertividad quizá es una palabra dura, llena de miedo; pero después de haber leído estos cuentos, te darás cuenta, querido lector, que es más fácil de lograr de lo que pensamos o nos tardamos en pronunciarla. No te asustes y supera el miedo con amor. ¡No estás solo, juntos aprenderemos!

Uno de los mayores aprendizajes que te dejarán estos cuentos es cuidar de uno mismo. Debemos amarnos primero para poder amar a los demás, porque la asertividad es autoestima, es estar bien, es tener seguridad. Así que saca provecho de estas lecturas y espero que sean de gran ayuda para mejorar. Somos capaces de lograr lo que nos proponemos, así que pon un poco de sentido del humor a la vida, te sorprenderás del cambio que provocará en ti y a tu alrededor.

Esta obra puede leerse como un todo o una historia singular. ¡Atrévete a sumergirte en un mundo lleno de mística, fantasía, genialidad, intimidad y emotividad! Podemos ser mejores cada día. La asertividad, es una habilidad que se construye a diario y es para toda la vida.

Kevin Eduardo Ríos Aceves



Sección I

Asertividad: lecciones infantiles



El reino del silencio

Alondra Carolina Aguilar Puente

Había una vez, más allá de altas montañas y frondosos bosques, un hermoso reino llamado Silencia. Era un lugar donde no se escuchaban gritos, quejas ni discusiones. Desde el exterior, parecía un auténtico paraíso. Las calles estaban limpias, los jardines bien cuidados, y todos caminaban con sonrisas poco emotivas. Sin embargo, en lo más profundo del corazón de sus habitantes, había un gran malestar: nadie se atrevía a expresar lo que realmente pensaba o sentía.



En Silencia, desde pequeños, aprendían a callar para no incomodar, a asentir aunque no estuvieran de acuerdo, y a no derramar lágrimas para no parecer débiles. Expresar emociones, deseos o desacuerdos, era considerado una falta de respeto. El lema del reino era:

—Mejor callar que incomodar.

El rey Darian era un hombre justo, pero temía al conflicto. Por eso, había impuesto esta regla de oro:

—El respeto está en el silencio.

Aunque su intención era buena, su decisión había creado un ambiente donde la gente no se entendía, no pedía ayuda y vivía acumulando frustraciones.

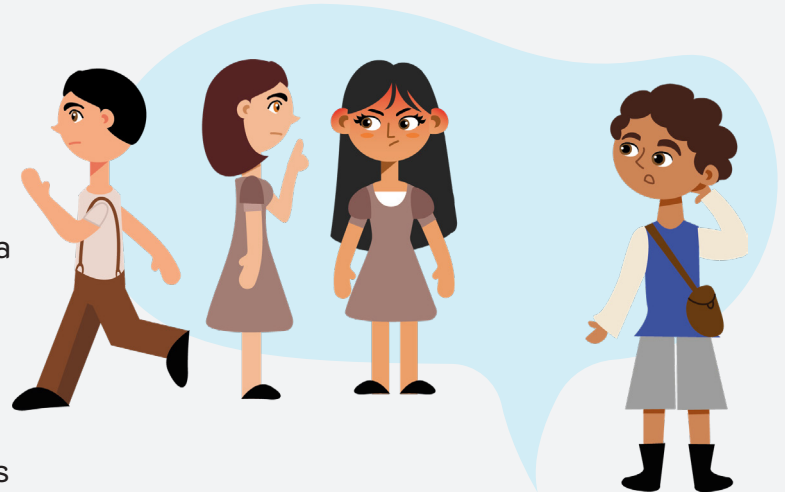
Todo cambió un día cuando llegó al reino un joven viajero llamado Eloy. Venía de tierras lejanas, donde las personas hablaban con honestidad y respeto. Apenas puso un pie en Silencia, notó algo extraño. La gente bajaba la mirada, hablaba con frases vacías y nunca expresaba lo que realmente deseaba. Si alguien tropezaba con otro en la calle, simplemente sonreía y seguía caminando, aunque claramente estuviera molesto.

Intrigado, Eloy comenzó a conversar con algunos aldeanos. Cada vez que decía algo como: “¿Qué piensas tú de esto? ¿Cómo te sientes?”, recibía respuestas cortas o evasivas. Nadie se atrevía a abrir su corazón. Un día, durante una reunión pública en la plaza, Eloy alzó la voz:

—Perdón, pero no estoy de acuerdo con esta decisión. Creo que deberíamos considerar otras opciones.

Todos se quedaron paralizados.

Un guardia se acercó para pedirle silencio, pero la princesa Amira, que estaba presente, se sintió intrigada por sus palabras.



—Déjenlo hablar —ordenó. Después del encuentro, Amira se acercó al viajero.

—¿Cómo puedes hablar así, sin miedo? Aquí, si decimos lo que sentimos, la gente se molesta o nos juzga —Eloy la miró con amabilidad.

—Porque expresar lo que uno siente o piensa no es una ofensa, siempre que se haga con respeto. A esta forma de comunicarnos se le conoce como “comunicación asertiva”, una habilidad que nos ayuda a hablar con honestidad y claridad sin herir a los demás; pero también sin dejar de expresar nuestros sentimientos.

Amira quedó fascinada y con el tiempo aprendió las frases de Eloy, como “Yo siento...”, “Yo necesito...”, “No estoy de acuerdo, pero te respeto”. Practicó con sus sirvientes, luego con los consejeros y finalmente con su padre, el rey.

—Padre —le dijo una tarde—, te respeto profundamente, pero creo que tus reglas están causando más daño que bien. La gente necesita hablar, expresar lo que siente, y equivocarse sin miedo. Quiero ayudarte a cambiar esto.

El rey, sorprendido por la madurez de su hija, decidió escucharla. Pronto se organizaron reuniones por todo el reino para enseñar a las personas a comunicarse



de manera asertiva. Aprendieron que podían decir “no” sin ser groseros, que podían pedir ayuda sin parecer débiles, y que expresar emociones no era un error, sino un acto de valentía.

La transformación fue lenta, pero profunda. Por primera vez en años, las personas comenzaron a conocerse de verdad. Los malentendidos se reducían, las relaciones mejoraban, y el reino se llenó de voces sinceras.

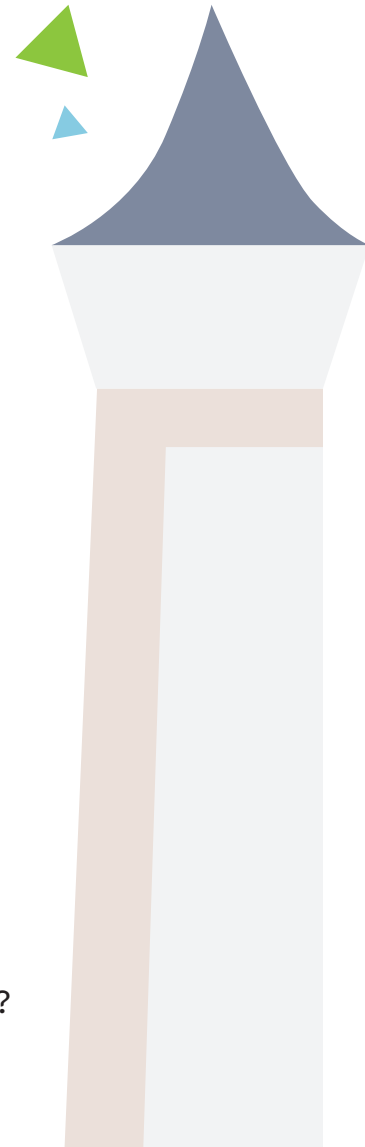
Un año después, en una gran ceremonia, el rey Darian anunció:

—Hoy dejamos atrás el Reino del Silencio, y lo renombramos como **El Reino del Diálogo**, donde cada voz tiene valor, y el respeto nace de la verdad.

Desde entonces, los ciudadanos aprendieron a hablar, a escuchar, y a vivir en armonía, no por miedo al conflicto, sino gracias a la magia del entendimiento.

Preguntas de reflexión:

1. ¿Por qué es importante decir lo que sentimos, aunque a veces sea difícil?
2. Si un amigo quisiera jugar a algo que a ti no te gusta, ¿cómo podrías decírselo de forma honesta y amable, como lo aprendió a hacer la princesa?
3. ¿Qué crees que significa que “cada voz tiene valor”? ¿Cómo podemos asegurarnos de que en nuestra familia o en clase todos sientan que pueden compartir sus ideas?







El mundo colorido de Clarita

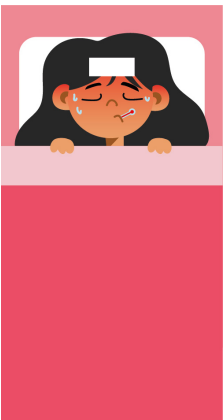
Ma de Jesús Sarahí Andaverde Herrera

En un pequeño pueblo rodeado de montañas y ríos, vivía una niña de siete años llamada Clarita, una persona amable, que le gustaba ayudar y siempre escuchaba a todos. Pertenecía a una familia unida, donde sus padres le enseñaron a vivir con respeto, honestidad, empatía y amor. A pesar de sus limitaciones económicas, Clarita era feliz, pues creció en un entorno donde los valores eran parte de la vida cotidiana.

Clarita iba a la escuela, ahí era conocida por su alegría y disposición para ayudar a todos. Le encantaba aprender y jugar con sus amigos. Tenía dos mejores amigas: María, quien solía ser impulsiva, directa y se enojaba fácilmente; y Lucía, era más tranquila, callada, tímida y reservada. Además, en su salón estaba Toño, un niño que a veces actuaba sin meditar y respondía con brusquedad, es decir, que no pensaba lo que decía.

Cada uno, con su forma de ver el mundo, convivía día a día compartiendo juegos, tareas y también algunos malentendidos.

Un martes soleado, Clarita se enfermó y no pudo ir a la escuela. Ese día, durante el receso, María y Lucía estaban haciendo fila para recoger el desayuno cuando Toño se metió delante de ellas sin avisar.

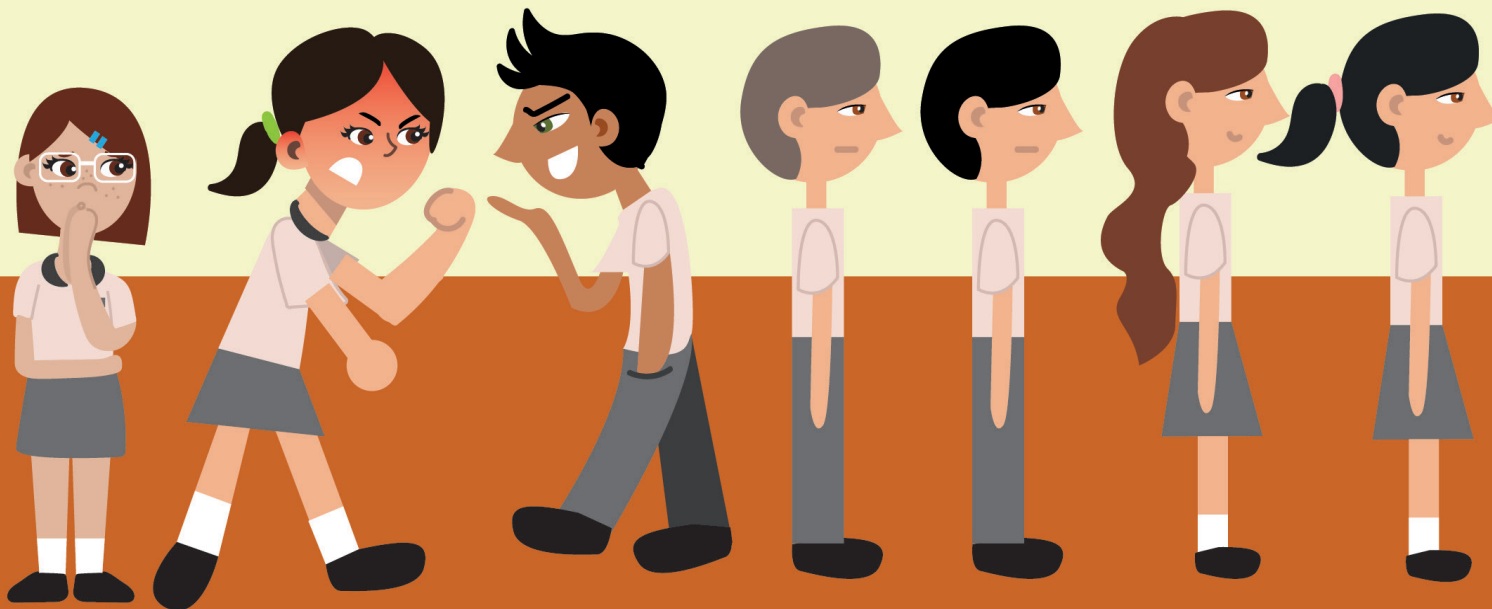


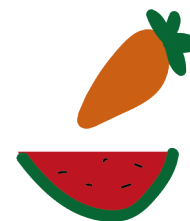
Come
frutas y
verduras



Vasos
de fruta

\$10





—¡Eh! ¡No te pases! Todos estamos haciendo fila y todos vamos a alcanzar —gritó María furiosa.

—A mí me da igual, yo paso primero —respondió Toño en voz baja, pero con una sonrisa burlona.

—No te preocupes, María, déjalo pasar, no queremos problemas —dijo Lucía casi en susurro, mirando al suelo.

—¡No! ¡No es justo! ¡Yo llegué antes! —insistió María levantando la voz.

—Haz lo que quieras, yo ya estoy aquí —replicó Toño mientras se encogía de hombros.

Lucía intentó mediar, diciendo: —Mejor no peleemos, no vale la pena hacer más grande el problema.



A raíz de eso, María y Lucía discutieron y se distanciaron. La armonía entre ellas se rompió. Al día siguiente, Clarita volvió a la escuela. Notó que sus amigas no se hablaban, algo muy raro en ellas. Se acercó con empatía y curiosidad.

—¿Qué pasó? ¿Por qué están así?

Ambas le contaron lo ocurrido. Clarita escuchó con atención, reflexionó unos segundos y organizó sus ideas. Entendió que el conflicto se había agravado por la forma en que se comunicaron.

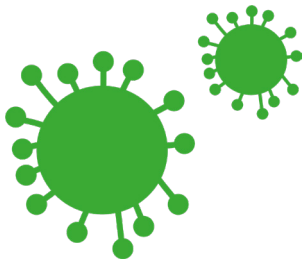
—María, entiendo que te molestó que Toño se metiera, pero gritar no fue la mejor opción. Lucía, evitar el problema tampoco ayuda. Lo correcto era decirle a la maestra lo que pasó, sin pelear —expresó Clarita con firmeza y respeto.

Respiró profundo y con voz serena continuó: —Me siento triste de verlas enojadas. Las quiero mucho y deseo que sean amigas otra vez.


—¿Qué les parece si hablamos con la maestra cuando algo así vuelva a pasar? Y podemos hacer un buzón de ideas para cuando nos sintamos tristes o molestos, buscar soluciones sin peleas.

Las niñas se miraron, pensaron y luego se abrazaron. —Gracias, Clarita, por ayudarnos a ver las cosas mejor —dijo Lucía.


Más tarde, acordaron entre las tres respetar siempre las opiniones y hablar con sinceridad. El buzón de ideas se convirtió en un lugar especial del salón. Pasaron los meses y llegaron a la secundaria. Nuevos compañeros, nuevas maestras... y también nuevos retos.



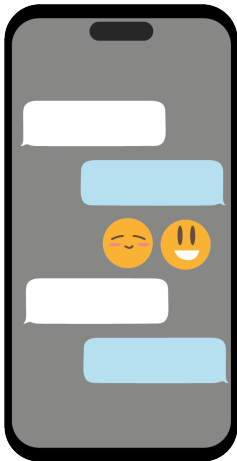
En el primer año de secundaria de Clarita, llegó una enfermedad desconocida y altamente contagiosa, la cual se expandía rápidamente, por lo que las clases se llevarían a cabo en línea, a través de videollamadas. Un día, durante una clase virtual, Clarita recordó y aplicó las reglas de netiqueta: saludó con amabilidad, escribió en minúsculas, sin usar mayúsculas



innecesarias ni emojis fuera de lugar, y firmó su comentario con su nombre. Las reglas de netiqueta nos ayudan a mantener un comportamiento cortés y respetuoso en Internet.





—Buenos días, soy Clarita. Tengo una duda sobre la tarea, ¿alguien podría ayudarme, por favor?



Practicaba la comunicación asertiva todos los días, tanto en persona como en línea. Aunque a veces sentía que no la escuchaban, mantenía la calma, respiraba profundo y seguía adelante. En una ocasión, hubo un problema en su equipo de exposición. Propuso que todos opinaran y dividieran el trabajo según lo que cada uno hacía mejor. Todos estuvieron de acuerdo. El equipo logró trabajar en armonía y fue felicitado por su excelente cooperación.

Clarita ya no era la misma niña que solía ayudar en pequeños conflictos. Ahora era una líder con valores y principios que guiaba con su ejemplo. Gracias a su forma de comunicarse, a su empatía, lógica y serenidad, había transformado su entorno. Aprendió que ser asertiva no solo es decir lo que uno piensa, sino hacerlo con respeto y buscando siempre el bien común.



Clarita entendió que las emociones no son malas, sino señales que nos ayudan a actuar con sabiduría. Supo que negociar y llegar a acuerdos fortalece las relaciones. Cultivó la amistad, la escucha y el respeto. Y así, Clarita siguió creciendo, llevando consigo la magia del entendimiento mutuo.

Preguntas de reflexión:

1. ¿Qué habrías hecho tú si estuvieras en el lugar de María o Lucía cuando Toño se metió en la fila?
¿Habrías gritado? ¿Qué otra solución puedes recomendar?
2. Si tuvieras un problema con un amigo, ¿qué idea pondrías en ese buzón para resolverlo de forma respetuosa y sin lastimar los sentimientos de nadie?
3. Piensa en una vez que te sentiste muy enojado o triste. ¿Qué te estaba diciendo esa emoción y cómo podrías haberla usado para actuar como Clarita, con calma y buscando una solución?





Un humano entre animales

Alessandro Lomelí Alfaro

Hace mucho tiempo existía una región conocida como la tierra del saber; esta vasta extensión de territorio curiosa, solo se presentaba cada cinco años. Era extraordinaria, puesto que los únicos seres que podían pasar eran los animales y aquellos humanos que fueran nobles de entrar, que hasta el momento no había sido ninguno. Es por esto que los intrépidos aventureros y los magnates del mundo buscaban la llave para llegar a la tierra donde el conocimiento era ilimitado.

La región solía ser descrita como un terreno de vegetación abundante gracias al suelo que era rico en nutrientes. Había muchos árboles frutales, en el centro un enorme manantial con el agua más pura del planeta; los recursos eran ilimitados

y mágicos, ya que en este lugar todo se regeneraba. Se le decía la tierra del saber porque cualquier cosa que tú preguntaras al viento, este te daría la respuesta casi al instante. Cada cinco años en este lugar cientos de animales se reunían.

El día que este lugar apareció, muchos animales fueron sin pensarlo. El coronel Tortuga fue lento, pero no llegó tarde; era alguien sin filtros. La abeja reina vino desde lejos para que su monarquía estuviera presente, muy grosera para dar dulce miel. El señor castor era un famoso inventor e ingeniero, aunque muchas veces no sabía decir que no. El guepardo, un engréido atleta de alto rendimiento que solo pensaba en sí mismo, y el joven caracol, alguien olvidadizo, pero que siempre tenía una manera asertiva de pensar.



Por primera vez un humano entraría a este lugar. Esto causó revuelo entre los animales, quienes trataron de negar su entrada.

—¡Por supuesto que no puede entrar! Los humanos son una especie tan asquerosa, ¡todo lo que tocan pierde su valor! —dijo la abeja reina.

—En eso tienes razón, lo que el humano ha transformado termina pereciendo; por lo tanto, si entra a este lugar, todo lo que conocemos se acabará —argumentó el coronel tortuga.

—Yo mejor no opino, quiero evitarme problemas —murmuró el castor tímidamente.

—Mientras no sea algo que me afecte, no le veo caso; son unos necios paranoicos —dijo el atlético guepardo.

La abeja, la tortuga y el guepardo discutían. El señor castor se retiró a sentarse lejos; el caracol, al verlo tan preocupado, se acercó.

—Si me lo permites, creo que este consejo te puede servir: no deberías callar cómo te sientes ante una situación. Si respetas a los demás, nada tiene por qué estar mal. Tú también eres importante en esto, no eres menos que nadie —mencionó el joven caracol.

El castor, al escuchar esto, se dio cuenta de que sus ideas no eran malas; esto lo motivó y volvió con sus colegas. Comenzó a expresar con honestidad y respeto lo que pensaba de esta situación. La tortuga empezó a escuchar atentamente al castor y empatizó con su colega; la abeja y el guepardo no estaban tan convencidos y, ante esto, el caracol comenzó a opinar.

—Queridos colegas, veo la mortificación de cada uno de ustedes, pero creo que tenemos que ser conscientes y recordar que no cualquier humano entra a este espacio, solo aquel noble podrá hacerlo. Hay una probabilidad de que sea una amenaza y genere un impacto negativo en nuestras especies. ¿Qué tal si es alguien responsable en cuanto a las decisiones que toma? Si



me dejan opinar, me gustaría llegar a un acuerdo con todos ustedes —expresó frente a los líderes el joven caracol.

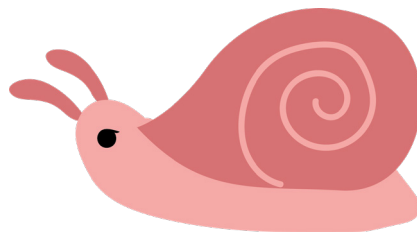
La abeja y el guepardo escucharon atentamente y fue así como todos expresaron que querían conocer la propuesta del caracol. El caracol continuó:

—Propongo dejar pasar al humano, no sin antes explicarles un plan. Lo primero que haremos será dejarlo entrar; enseguida le preguntaremos qué es lo que busca y luego observaremos cómo se comporta en esta tierra y, en caso de causar un daño, lo echaremos de aquí. Es de mi pensar tratar al resto como nos gustaría ser tratados —expresó el joven caracol.

El resto de los animales asintió y permitieron que el humano pasara; el caracol habló de nuevo.

—Humano, te permitiremos pasar a este mundo, pero a cambio queremos que seas un protector de todo aquello que tu especie suele destruir; si lo haces, serás bienvenido las veces que quieras —dijo el caracol.

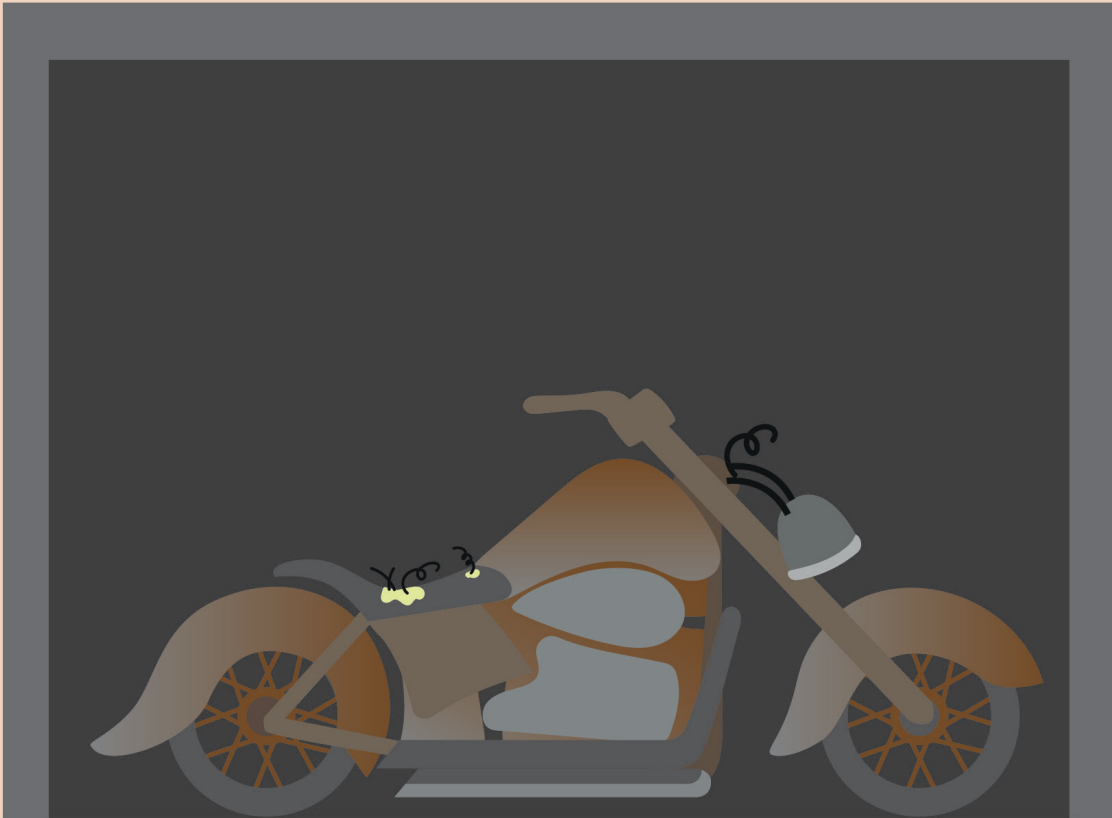
El humano asintió y así cada cinco años un humano y animales vivieron asertivos por siempre.



Preguntas de reflexión:

1. ¿Por qué crees que los animales dudaron tanto de permitir que un humano entrara a la tierra del saber?
2. ¿Cómo crees que la propuesta del caracol de dejar que el humano muestra el valor de la cooperación y el respeto hacia los demás, incluso si son diferentes?
3. ¿Por qué crees que la propuesta del caracol fue importante para los animales y cómo podemos aplicarla en la vida real, por ejemplo, con el medioambiente o con las personas que no cuidan lo que es importante?





Los hermanos y la motocicleta

Enrique Lugo Alberto

Había una vez dos hermanos llamados Juan y Pedro. Vivían en una casa con un amplio patio trasero y una cochera, donde desde hacía años, descansaba una vieja motocicleta cubierta de polvo. Esa moto había pertenecido a su padre, quien solía contar historias de los viajes que hizo por todo el país. Un día soleado de domingo, Juan se asomó a la cochera, se quedó mirando la motocicleta y dijo:

—Pedro, ¿te gustaría restaurarla y volverla a encender?

Pedro, que acababa de salir con una caja de herramientas, sonrió emocionado:

—¡Claro que sí! ¡Sería genial pasearnos como papá lo hacía!

Decidieron trabajar juntos en el proyecto, sin saber que no sería una tarea fácil. No solo por el estado de la motocicleta, que estaba completamente descompuesta, sino porque ellos dos solían discutir por casi todo. Desde el primer momento comenzaron los problemas. Juan, mayor y más impaciente, intentaba dirigir el trabajo:



—¡No toques eso! —le gritó a Pedro—. Siempre metes mano donde no debes y terminas rompiendo todo.

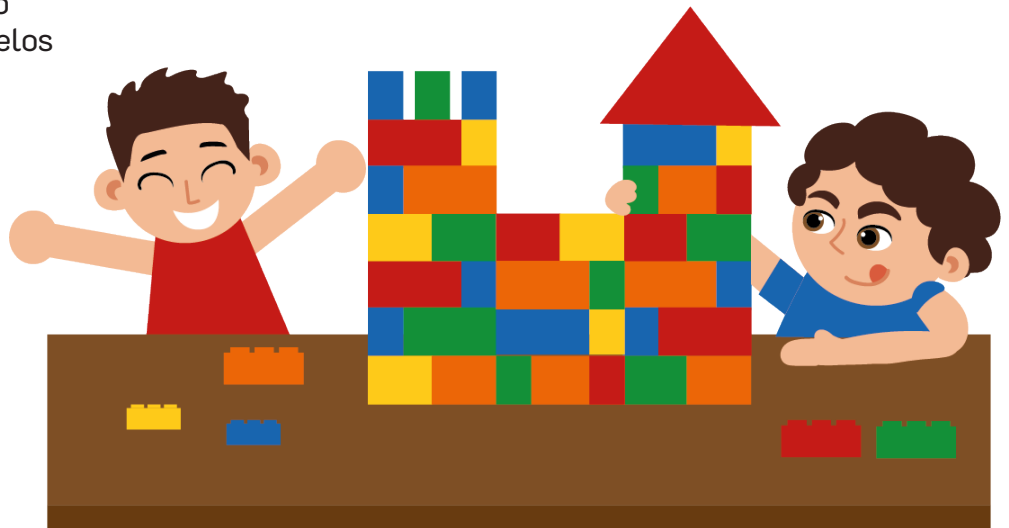
Pedro, herido, bajó la mirada. Mientras limpiaba una pieza del motor, se le cayó y se rompió. No dijo nada. Prefirió apartarse en silencio, llevándose unas piezas a un rincón para limpiarlas. Pasó un rato en silencio. Pedro regresó con las manos manchadas de grasa y los ojos más tranquilos.

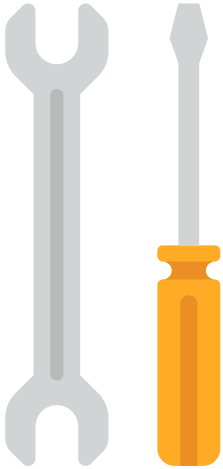
—Juan, no quiero pelear. Mejor dime cómo hacerlo bien. Quiero aprender, pero necesito que me tengas paciencia.

Juan se quedó pensativo. Recordó cuando eran niños, y Pedro armaba modelos a escala con gran detalle. Tal vez no entendía del todo la mecánica, pero era meticuloso, cuidadoso, y tenía un ojo para lo que otros pasaban por alto.

Entonces, respiró hondo y le dijo:

—Perdón por gritarte, Pedro. Esa pieza era delicada y me alteré, pero tienes razón. Esto lo podemos hacer mejor si trabajamos en equipo.





Pedro sonrió. Se sintió escuchado y querido.

—Tú puedes encargarte de la limpieza y restauración de las piezas. Yo me concentro en el motor. Al final, revisamos juntos lo que hizo el otro. ¿Te parece?

—¡Perfecto! —respondió Pedro, animado.

Desde ese día, comenzaron a tratarse con más respeto. La cochera se llenó de risas, de conversaciones largas, de herramientas sonando entre ideas y mejoras. Descubrieron que trabajando en equipo, no solo llegarían a arreglar la moto, sino que también fortalecería su hermandad y unidad.

Cada día la moto iba tomando forma con pintura nueva, tornillos bien apretados y piezas relucientes. Tras varios días de trabajo constante, la vieja motocicleta parecía otra, estaba brillante, lista para rugir de nuevo.

Cuando por fin la encendieron, el motor vibró con fuerza. Ambos se miraron sorprendidos y se chocaron los puños, emocionados.

—¡Lo logramos! —exclamó Juan.

—¡Y sin pelear! —añadió Pedro entre risas.





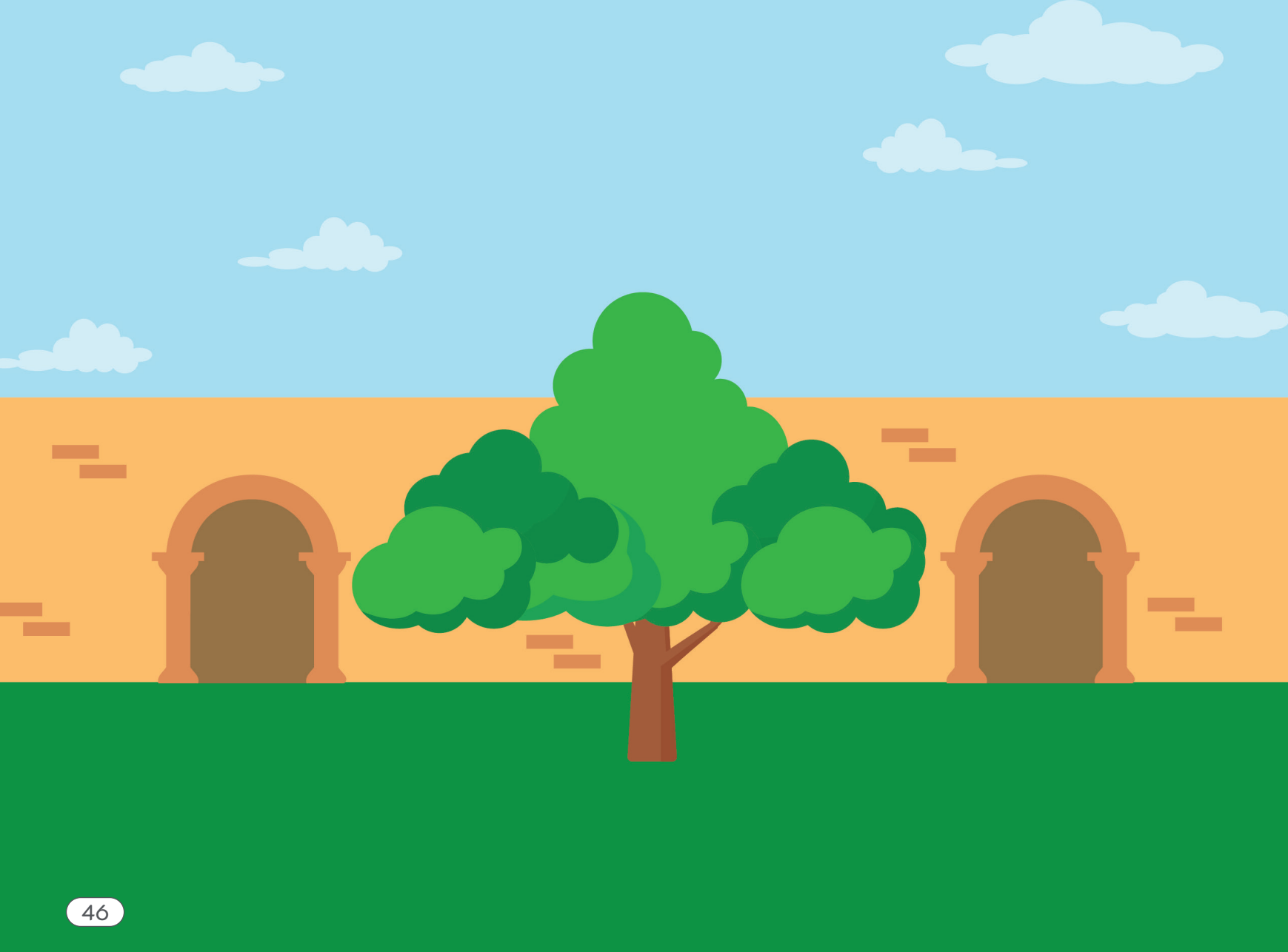
Salieron a dar una vuelta por la calle. El viento les golpeaba el rostro mientras la motocicleta avanzaba como si nunca hubiera estado en el olvido. En ese paseo, no solo disfrutaron del viaje, sino también del camino que recorrieron juntos para llegar ahí.

Desde entonces, cada domingo se volvió una tradición de no solo montar la moto, sino también crear juntos nuevos proyectos. Porque habían aprendido que con paciencia, respeto y trabajo en equipo, hasta lo más olvidado puede volver a la vida.

Preguntas de reflexión:



1. ¿Qué significa para ti “respetar a tu hermana o hermano”? ¿Crees que es importante tratar bien a tus hermanos? ¿Por qué?
2. ¿Qué puedes hacer si te enojas con tu hermana o hermano en lugar de gritarle?
3. ¿Cómo puedes ser un buen ejemplo para tus hermanos más pequeños?



El árbol del patio

Gael Alejandro Ovando Pérez



En medio del patio de la secundaria Horizonte Verde, crecía un imponente ébano de tronco retorcido y copa espesa. Sus ramas daban sombra todo el año y sus hojas caían como confeti cuando el viento pasaba. Era el punto de reunión de generaciones, ahí se contaban secretos, se leían poemas, se resolvían conflictos o simplemente se descansaba.

Lina, una estudiante observadora y creativa, solía llegar temprano para sentarse bajo el ébano con su cuaderno de dibujos. Para ella, aquel árbol era un símbolo de paz. Aunque hablaba con voz suave, cuando se trataba de lo justo, encontraba firmeza en sus palabras.

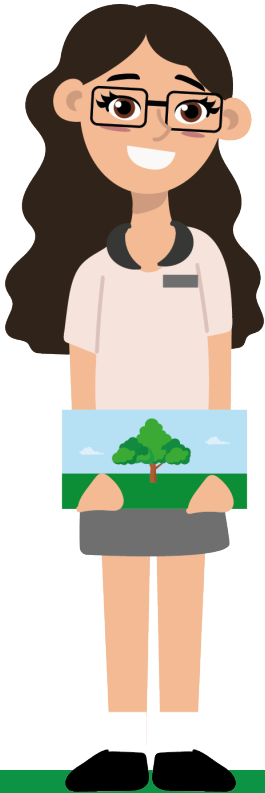
Eduardo, en cambio, era explosivo. Capitán del equipo de fútbol, siempre tenía prisa y una opinión fuerte. Veía al ébano como un estorbo.

—Ese árbol ocupa el espacio que necesitamos para una cancha —decía sin filtros.

Mariana, una chica callada y sensible, amaba escribir en secreto. Su timidez le impedía hablar, aunque tenía mucho que decir. Se refugiaba en las raíces del ébano, donde escribía poemas que nadie leía.

La directora anunció un viernes por la mañana:

—Se construirá una nueva cancha techada. Para ello, será necesario remover el ébano.



El silencio fue pesado. Lina apretó su cuaderno, Eduardo sonrió, y Mariana tragó saliva.

—¡Al fin! —dijo Eduardo con entusiasmo.

Lina se levantó con calma.

—Yo creo que hay otra forma. ¿Y si proponemos un rediseño que conserve al árbol y permita la cancha?

Eduardo la miró con incredulidad.

—¿Y tú quién eres para rediseñar un patio?

—Sé observar. Podemos preguntar, investigar, buscar ayuda. No es imposible —dijo Lina

Mariana, con voz apenas audible, dijo:



—Yo tengo unos dibujos... no sé si sirvan, pero... me imaginé cómo quedaría si rodeamos el árbol con una pista. Podemos hacer que el árbol se quede. A muchos nos importa.

Lina le sonrió.

—Gracias por compartirlo. Lo importante es que todos podamos participar —señaló Rosa.

Durante los siguientes días, armaron una propuesta. Entrevistaron a vecinos, buscaron ayuda técnica, elaboraron planos y recogieron firmas.

Lina, a pesar de su miedo escénico, presentó el proyecto frente al comité escolar. Mariana leyó un poema sobre el ébano. Eduardo, finalmente, agregó que tal vez no era tan mala idea, si todos estaban de acuerdo.

El comité valoró el trabajo colectivo. El diseño fue aprobado. La cancha se construyó y el ébano permaneció. A su alrededor, se colocaron bancas circulares y se sembraron flores nativas.

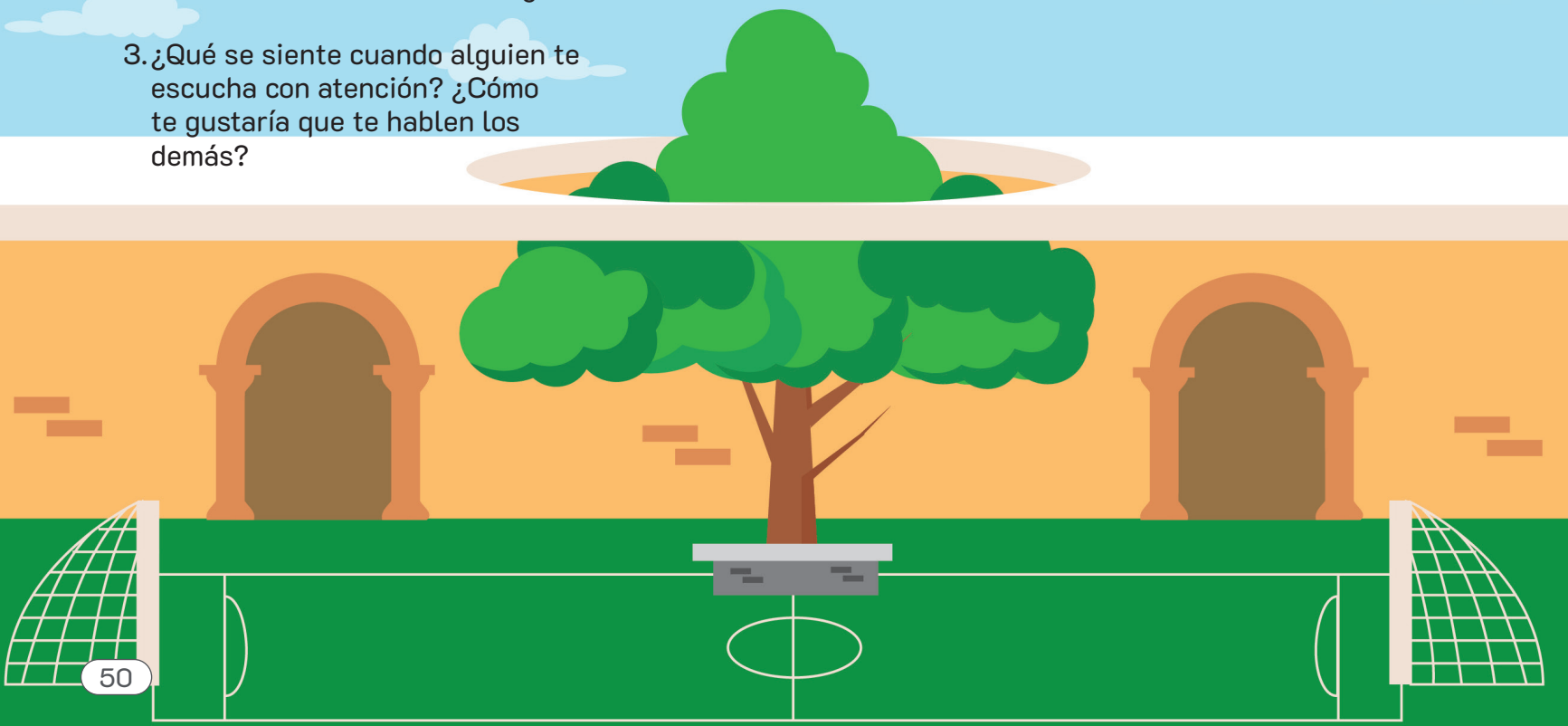
El día de la inauguración, una placa junto al tronco decía: “Aquí crece más que un árbol. Aquí floreció la voz de quienes aprendieron a dialogar”.

Y así, el ébano del patio siguió contando historias, ahora no solo de recreo, sino de participación, respeto y comunidad.



Preguntas de reflexión:

1. ¿Cómo puedes ayudar a cuidar las áreas verdes de tu escuela?
2. ¿Por qué crees que es importante que todos, incluso los más callados, participen cuando se toma una decisión en un grupo? ¿Qué puedes hacer si no estás de acuerdo con alguien?
3. ¿Qué se siente cuando alguien te escucha con atención? ¿Cómo te gustaría que te hablen los demás?



Toby, el gato que no maullaba

María Julia Rodríguez Ramírez

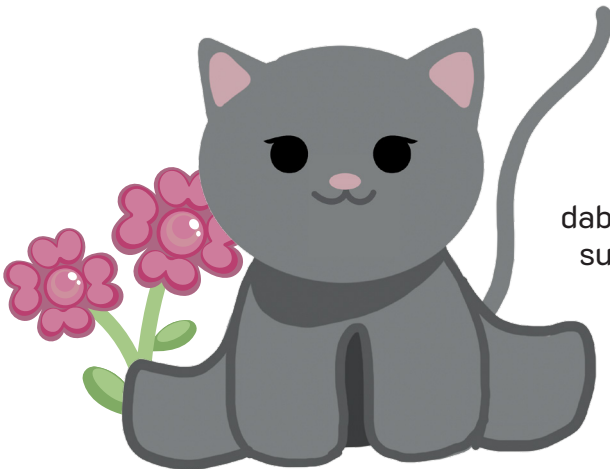
En un pequeño jardín rodeado de flores, vivía Toby, un gatito de pelaje gris y ojos brillantes. Aunque era curioso y juguetón, tenía algo que lo hacía diferente: nunca maullaba. Cuando tenía hambre, tocaba su platito con la patita. Cuando quería jugar, empujaba la pelota hacia sus amigos o daba pequeños saltitos. Sus ojos siempre brillaban de felicidad.

Bruno, un perro grande y peludo, a veces se burlaba de Toby.

—¡Un gato que no maúlla es un gato raro! —ladraba fuerte, sacudiendo sus grandes orejas.

Luna, la tortuga, movía lentamente su cabeza y murmuraba:
—Tal vez Toby no quiere tener amigos.

Pero Toby no se molestaba. Movía su colita, daba vueltas y mostraba una gran sonrisa con sus ojitos. Aunque no hacía sonidos, siempre encontraba la manera de decir lo que sentía. Era un gatito feliz y sabía que el corazón a veces habla más fuerte que las palabras.



Un día, algo extraño sucedió. Cuando todos los animales del jardín se despertaron, descubrieron que sus platos de comida estaban vacíos. Las semillas de Luna, las croquetas de Bruno y la comida suave de Toby habían desaparecido.



Bruno se enojó de inmediato.

—¡Seguro fue Toby! ¡Ese gato siempre hace cosas raras! —ladró, moviendo su cola con furia.

Luna, escondida detrás de una maceta, dijo con voz bajita: —No sé... puede ser...

Toby no respondió. En lugar de enojarse, comenzó a caminar lentamente alrededor del jardín, olfateando el suelo y moviendo sus orejas con curiosidad.

Pronto, encontró algo interesante, un rastro de plumas negras que llevaba hacia el gran árbol.

Se detuvo y con su patita señaló las plumas, mirando a sus amigos como diciendo: —Miren, aquí hay una pista.



Bruno y Luna se acercaron. Siguieron el rastro hasta encontrar un cuervo travieso picoteando algunas migajas en lo alto de una rama.

El cuervo se rió y dijo:

—Gracias por la comida, amigos. Fue muy fácil tomarla mientras dormían.

Bruno bajó las orejas y suspiró.

—Oh, Toby... yo lo siento. Me equivoqué al culparte sin saber.

Luna también se sintió apenada.

—Lo siento, Toby. Nunca debí dudar de ti.

Toby los miró con sus grandes ojos brillantes y se acercó para darles un suave roce con su cabeza, como diciendo: —Está bien. Los perdono.

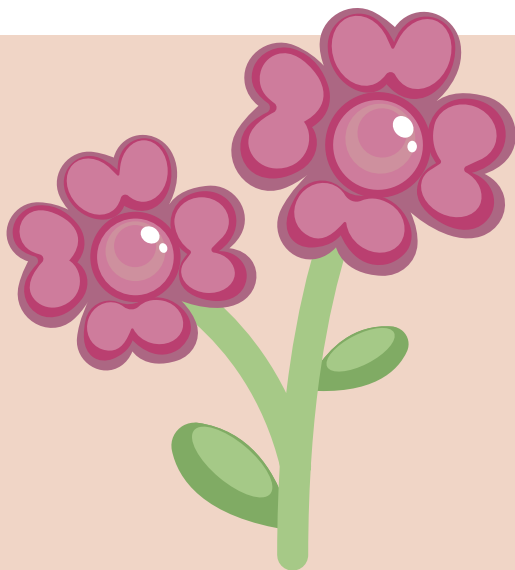
Esa tarde, los tres amigos se sentaron bajo el árbol. Decidieron trabajar juntos para cuidar su jardín y proteger su comida.

Bruno sugirió que todos vigilaran por turnos. Luna propuso hacer una pequeña cerca para proteger sus platos. Toby, con un salto feliz, se unió a la idea, rodando en el césped para mostrar su alegría. Con el tiempo, aprendieron a comunicarse mejor. Bruno

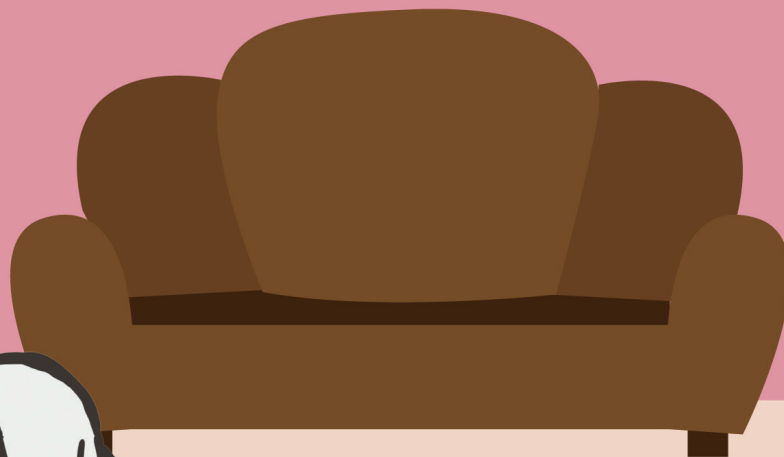
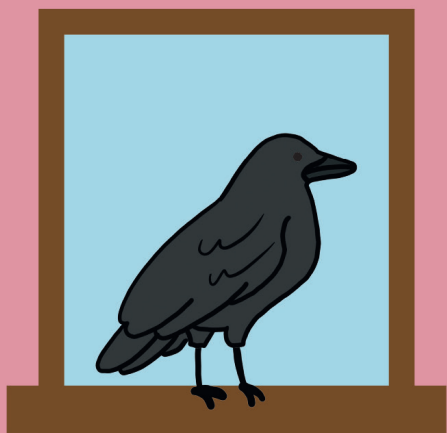


dejó de ladrar sin pensar, Luna se atrevió a hablar más fuerte y Toby, aunque nunca maulló, siempre estuvo presente con su energía y amor. Desde ese día, Toby ya no se sintió diferente. Todos sabían que él era especial y que tenía una forma muy bonita de comunicarse. Bruno, Luna y Toby se hicieron grandes amigos. Jugaban juntos, cuidaban el jardín y se entendían con solo mirarse. Toby enseñó que no es necesario hablar fuerte para ser escuchado. A veces, el corazón dice más que las palabras. Y así, el gatito que no maullaba se convirtió en el mejor amigo de todos.

Preguntas de reflexión:



1. ¿Por qué crees que es importante no juzgar a los demás por ser diferentes?
2. Cuando Bruno culpó a Toby por la comida perdida, Toby no se enojó ni le gritó. En lugar de eso, buscó una pista para encontrar al verdadero ladrón. ¿Qué nos enseña esto sobre cómo reaccionar cuando alguien nos acusa de algo que no hicimos?
3. ¿Cómo puedes demostrarle a tus amigos lo mucho que los quieres, aunque a veces no uses palabras?





Festival de colores

Mariana Zúñiga de León

En un pantano tranquilo vivían animales muy diferentes: Tula, la nutria creativa; Rango un camaleón muy impaciente; Blanca una cigüeña muy tímida; Tico un topo bromista, y Mina una serpiente sabia. Un día, Mina propuso organizar un Festival de Colores para atraer a más animales y conocieran lo hermoso de su hogar.

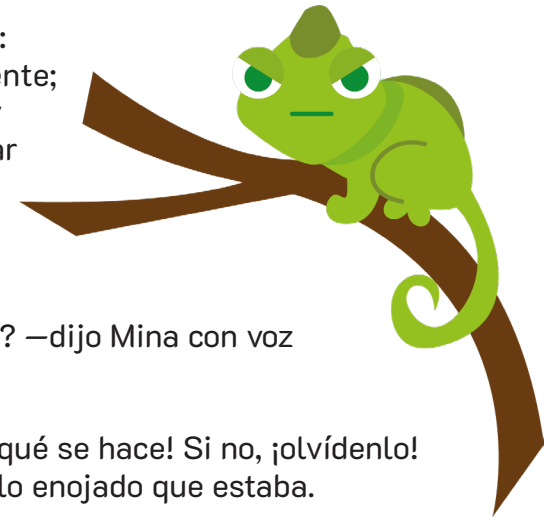
—Sería lindo que todos aportemos algo, ¿les gustaría hacer una reunión para que compartamos ideas? —dijo Mina con voz tranquila.

—¡Bah! Yo tengo la mejor vista, ¡yo decido qué se hace! Si no, ¡olvídenlo! —gritó Rango mientras cambiaba de color por lo enojado que estaba.

—Si quieren... yo... puedo traer flores... o no... —dijo Blanca con una voz muy bajita mientras buscaba esconderse entre las cañas.

—¡Ya sé! ¿Y si hago un espectáculo imitando a todos? Eso me sale muy bien —dijo Tico.

Tula escribió todas las ideas en hojas secas.





—Con tantas ideas este festival va a quedar de maravilla —Rango dijo molesto:

—¡A mí nadie me escucha! Solo aceptan ideas tontas, mejor me voy —Tula se acercó con una sonrisa:

—Rango, tú tienes una vista increíble. ¿Por qué no te encargas de decorar la entrada del festival? Si lo haces será lo primero que vean todos.

Rango dudó por un momento, pero al final terminó aceptando.

—Bueno, está bien. Pero yo quiero escoger los colores.

—Claro, solo recuerda que debemos respetar las ideas de los demás —le respondió Mina.

En el pantano había mucho movimiento y alegría porque todos trabajaban.

Blanca trajo flores y las colocó con mucho cuidado, haciendo que el lugar se llenara de color, Tico preparaba el acto de imitaciones, haciendo reír a todos con sus ocurrencias, Tula pintó carteles muy llamativos, en lo que Mina organizaba el tiempo para que todo saliera perfecto.

Mientras el sol empezaba a esconderse el pantano se veía repleto de colores, luces y flores.

—Ya casi terminamos —dijo Tula.

—¡Y yo ya tengo listas mis mejores imitaciones! gritó Tico, haciéndose pasar por una rana regañona y todos se empezaron a reír.

Blanca solo sonrió bajito, feliz de ver lo bonito que se veía todo, aunque no hablara mucho sus flores decoraban muy bonito la orilla del agua.

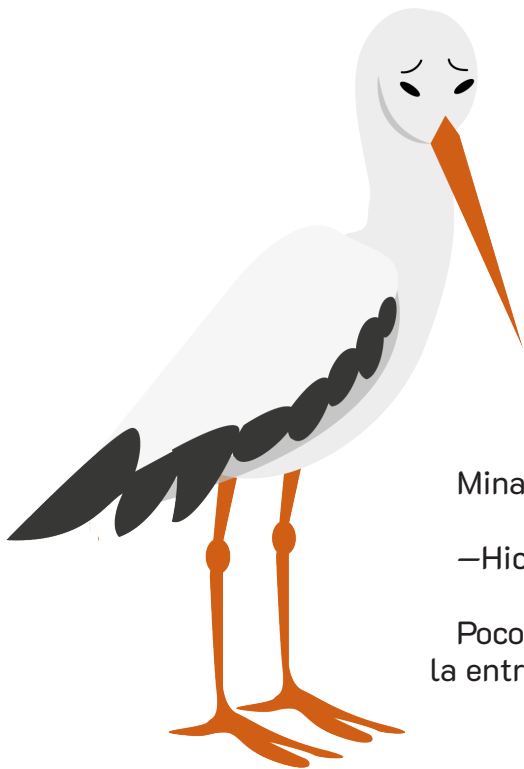
Rango, que antes estaba enojado, ahora acomodaba hojas de colores con mucha delicadeza

—Bueno... al final no quedó tan mal —dijo muy bajito, Tula lo escuchó y le guiñó un ojo pero no le dijo nada.

Mina se acercó despacito y preguntó con una sonrisa:

—Hicimos un gran trabajo. ¿Listos para recibir a los demás?

Poco a poco llegaban los animales con fruta y música, emocionados por ver la entrada decorada por Rango.



—¡Qué lindo está! —decían, y Rango se hacía el serio, pero se veía que por dentro estaba feliz.

—Bueno... pero todos ayudaron, ¿no? —dijo él, bajando la voz en medio de la fiesta, Mina les recordó algo muy muy importante:

—Hay que hablar con respeto, dejar que todos opinen y no interrumpir

Después jugaron un juego de adivinanzas que Mina había preparado para todos:

—Sí, hay tres caminos, pero solo uno lleva al río, ¿cuál usarían para volver aquí? —preguntó con un guiño.

Tico contestó cualquier cosa y todos se rieron otra vez. Antes de terminar, todos compartieron lo que sintieron:

—Aprendí que, si escuchamos a los demás, las cosas salen mejor —dijo Tula.

—Y que, aunque seamos diferentes si podemos trabajar juntos —dijo Rango.

—Yo... me gustó ayudar, aunque no hable mucho —dijo Blanca, con voz bajita.

—Eso es respeto —dijo Mina—, y es un valor muy importante en este pantano.



Preguntas de reflexión:

1. ¿Qué nos enseña el trabajo de Blanca sobre la importancia de que todos participen, sin importar si son callados, tímidos o ruidosos?
2. ¿Qué entendiste por lo que expresó Mina “hablar con respeto, dejar que todos opinen y no interrumpir”? ¿Llevas a cabo lo que dijo Mina? ¿Por qué?
3. ¿Qué crees que sintió Rango cuando los demás animales elogiaron la entrada que él había decorado? ¿Por qué es bueno reconocer el trabajo de los demás?







Sección II

Asertividad: lecciones juveniles



El llanto de la tierra

Xóchitl Alexandra Ayala Ramos

En un año luz muy distinto al de ahora, en el espacio en medio de millones de estrellas y una oscuridad profunda, fría e inmensa, se escuchaban sollozos y gemidos de lamento. Marte curioseaba a su alrededor, buscando la fuente de aquel sonido tan extraño. Por otro lado, estaba Júpiter, muy sereno y, Saturno era apenas una sombra. Al fin, logró observar a la Tierra con un llanto incesante, inconsolable, con unos ojos que parecían derretirse de la cantidad de lágrimas que escurrían de ellos. Aquellos ojos parecían unas pequeñas luciérnagas en esa oscuridad por el brillo del reflejo de la poca luz existente en ese plano y la humedad de sus lágrimas. Marte consideraba que la Tierra era un planeta especial, una gran esfera azul verdosa, rodeada de una capa fina de atmósfera esponjosa como algodones de azúcar. Marte no comprendía por qué la Tierra podría estar sumergida en ese desconsuelo y decidió preguntar:

—¡Tierra! —se arrepintió por un momento. No quisiera incomodarte. ¿Te encuentras bien?

La Tierra estaba inmersa en su sentir. Marte pronunció aquello con una voz tan suave como si en realidad temiera ser escuchado, y aunque por un momento decidió dejarlo, tomó valor y decidió intentarlo de nuevo.

—¡Tierra! —dijo nuevamente Marte con un volumen más alto que la primera vez. Cuando observó que la Tierra le miró sorprendido siguió aún algo temeroso diciendo —tú... ¿te encuentras bien?

—Sí, me encuentro bien —dijo Tierra, desviando la mirada, e intentando ocultar los restos húmedos de su tristeza en las mejillas.

—Es que te he visto llorar, no hemos compartido muchas palabras, pero yo de verdad te aprecio y si te gustaría ser escuchado... —Marte enmudeció un segundo y continuó diciendo:

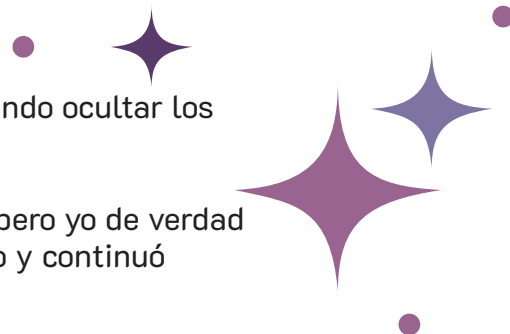
—Pues Júpiter dice que yo soy algo bueno haciéndolo, así que podría hacerlo por ti —dijo con una mirada amigable y una voz que atenuaba a razón de cada palabra que pronunciaba.

—No —pronunció la Tierra al instante que Marte terminó de hablar.

Los ojos de Marte parecían decepcionados al escucharlo y tal vez con algo de dolor; la Tierra, al mirar eso, quiso aliviar lo que le había provocado con su respuesta e intentó acercarse diciéndole:

—Muchas gracias por tu amabilidad, de verdad lo aprecio, es que no soy buena expresándome y me gusta lidiar sola con mis problemas, son míos y no quiero mortificarte, es solo eso, discúlpame si mi respuesta fue grosera.

Marte en realidad quería ayudarla, pero sin presionarla. Acompañado de un sentimiento de aceptación pronunció: —oh, entiendo, solo espero que te encuentres bien.



Tierra volvió a sentir esa sensación horrible de su tormento, nuevamente le empezaba a doler. Al ver que Marte ya se había dado la vuelta, reaccionó, decidió ser valiente y aceptar algo de ayuda.

—¡Marte! —pronunció rápidamente Tierra para atrapar su atención y después exclamó: —¡amigo! Si tienes tiempo, me gustaría hablar con alguien... contigo.

Marte solo pudo escuchar la palabra amigo y pensó, ¿acaso ya somos amigos? Estaba super emocionado por lo que había escuchado y se lo iba a demostrar, pero Tierra parecía alma en pena y decidió esperar.

—Sí, yo tengo tiempo para ti, yo puedo escucharte —exclamó Marte.

—Es solo que me siento mal, me siento ultrajada, solo desearía ser alguien más, no me gusta quien soy —dijo Tierra.

La pena en su voz parecía grave, sin embargo, Marte no era capaz de comprenderle.

—Pero tú eres hogar de seres vivos, mírate, ¡eres grandiosa! —Marte de verdad lo creía, era notable su admiración en sus ojos y su voz.

—No, no lo es. ¿Qué no entiendes? —la Tierra exclamó con cierto enojo y desesperación —¿qué acaso no ves lo que me hacen?, ¿no ves lo que soy ahora?



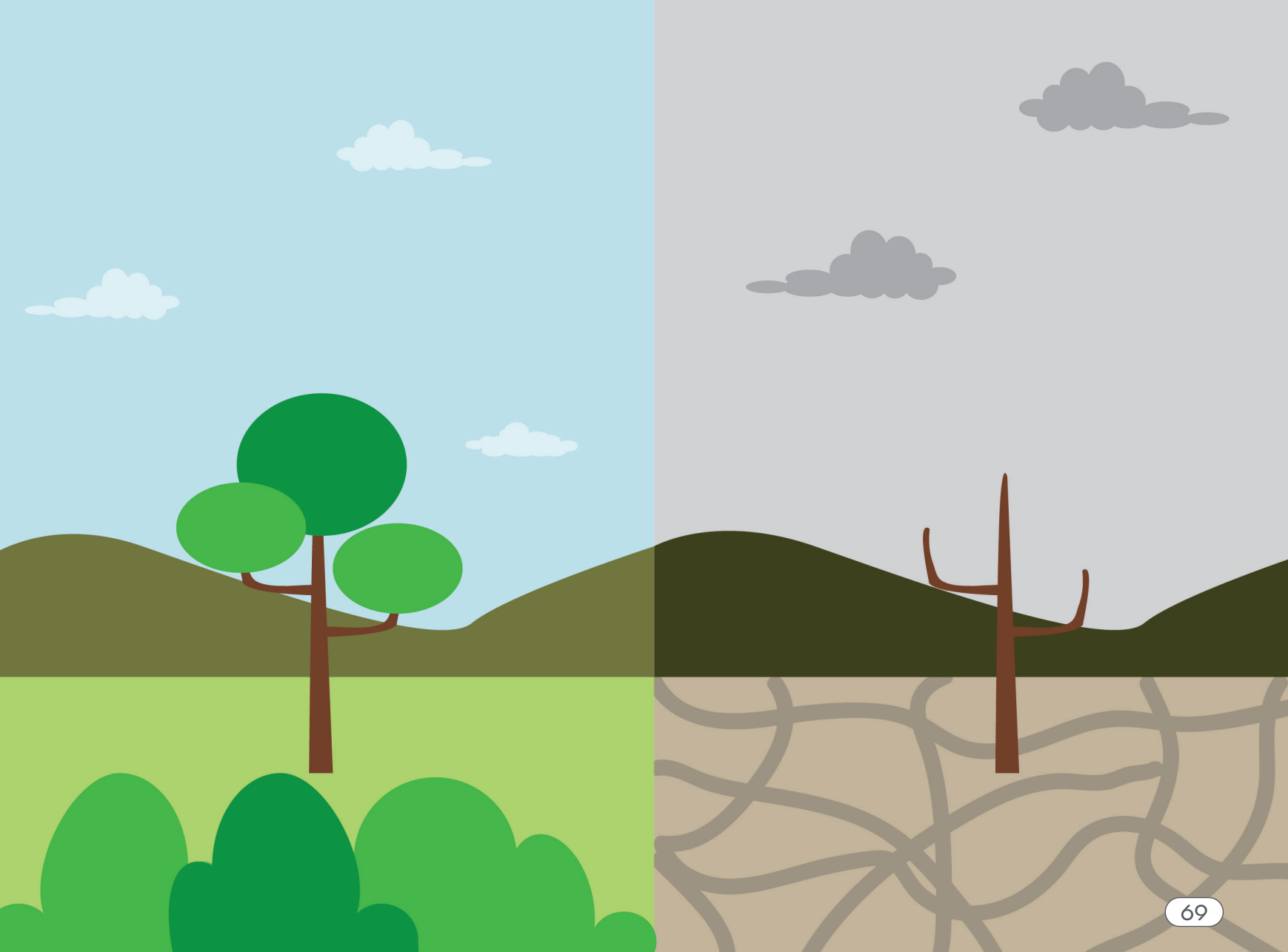
Miraba asombrado y confuso, con ese toque de interés le preguntó- ¿qué es lo que te sucede? Explícame, quiero entenderte mejor —casi sonó suplicante, en realidad le importaba comprender a Marte.

—Ellos me destruyen —dijo la Tierra —los majestuosos mantos verdes que recorrían mis suelos fértiles, llenos de vida, ahora son solo montones de tierra seca, infértil, sin vida, tan ligeros para el viento, nubes de polvo gris que ciegan mis ojos y solo los enrojecen; los animales preciosos ya no son libres, no son felices, algunos ya ni siquiera existen, y mira las indomables aguas frescas y cristalinas, ¿ves las manchas en mis océanos?

—Oh, claro, son islas, ¿no es cierto? —pronunció Marte con ingenuidad a la espera de la respuesta de Tierra.

—No, aunque de alguna forma sí son islas, pero de miserable basura que me enferma y quita la belleza natural, ya no es mi esencia. Uso bravas olas para empujarlas fuera de mí, y no cargar con el dolor de sentirme sucia, pero es inservible, estoy llena de ella, casi que soy toda ella... —pronunció aquello último con pena, se notaba la aflicción que esto le causaba.

Marte estaba perplejo, cómo era que siendo su fan número uno y estando siempre observándolo no había sido capaz de notarlo antes, sus ojos estaban abiertos de par en par y no podía pronunciar palabra, solo escuchaba atentamente.



—Siento tanto calor que me sofoco, las reservas para enfriarme, mis bloques de hielo se derriten y ya casi desaparecen, caen a mis sobreexplotados mares y ahora son parte de ellos. Yo ya no tengo cura... —culminó Tierra, desolada y con la mirada en la nada, dispuesta a perderse en ella.

—Debe ser tan duro, jamás lo hubiera imaginado, y lo siento mucho —dijo Marte con algo de comprensión en sus palabras, enseguida con una voz más animada, le dijo —Ahora sé que tengo razones para estar más orgulloso de ti, eres tan fuerte, trato de entenderte y y me deslumbra lo valiente que eres al enfrentar tu problema, nadie podría hacerlo mejor que tú, estás aprendiendo y está bien, eres buena para muchas cosas; sin embargo, yo solo soy un planeta hecho de rocas y polvo, aquí hace frío, mucho frío, no sirvo de nada... ni siquiera soy tan brillante como Venus.

—¡Claro que no!, eres útil y espero que seas capaz de notar tu belleza. Venus, en cambio no destaca como tú, con tu característico color rojizo, y eso te hace único entre millones de estrellas cercanas —dijo Tierra.

—Gracias por hacer notar mis cualidades, tú no olvides que tu belleza radica en tus imperfecciones —y terminó Marte diciendo —no cedas y lucha por tu libertad, salud y bienestar.

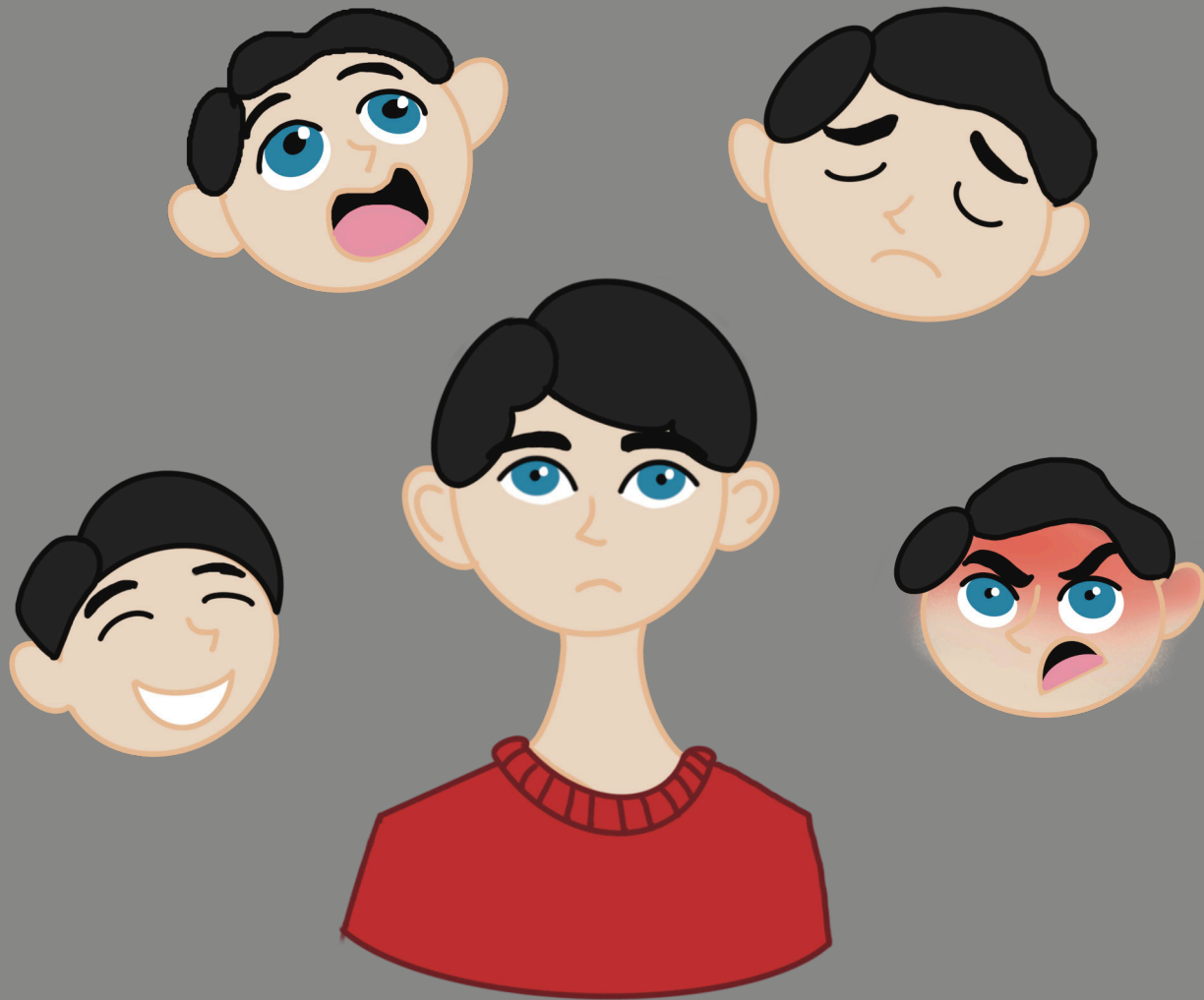




La Tierra siguió intentando luchar contra sus habitantes y, muchos años luz después por fin lo logró, volvió a ser quien era: el mejor planeta del universo. Sonrisas brillantes empezaron a iluminar la oscuridad que invade el espacio, volvió a florecer cada una de sus flores, retoñaron los bosques, enverdecieron los pastizales, su manto volvió a tener vida y las aguas volvieron a fluir tan ligeras y armoniosas. Dejó de tener miedo y volvió a ser feliz.

Preguntas de reflexión:

1. ¿Por qué crees que a veces nos cuesta trabajo hablar de nuestros problemas? ¿Qué fue lo que le dio a la Tierra la valentía para finalmente pedir ayuda?
2. ¿Qué cosas podemos hacer en nuestra casa o en la escuela para cuidar nuestro planeta y evitar que se sienta triste y enfermo como la Tierra del cuento?
3. ¿Por qué es importante ser un buen amigo y recordarles a los demás las cosas buenas que tienen?



Desbordado

Ignacio Gabriel Fortuna Cavazos



Para poder entender esta historia, es necesario que conozcas los acontecimientos, que de forma lenta, fueron construyendo lo que con el pasar de los años se convertiría en la principal causa de problemas, de quien en esta ocasión es nuestro protagonista. Esta es la historia de Mikey, quien fue creciendo sin destacar del resto, salvo por ser enormemente expresivo, era como un libro abierto para cualquiera. Esto nunca fue un problema, hasta que entró a la secundaria.

La forma tan honesta de Mikey para expresarse lo llevó a ser molestado por sus compañeros, y la situación empeoró con el encontronazo que tuvo con su entonces mejor amigo, Tim. Mikey quiso hablar con Tim sobre su conducta, pero este se molestó por la intromisión y se puso a la defensiva:

—¿Te parece bien lo que estás haciendo? — preguntó Mikey, temeroso.

—¿Qué te importa? No te metas en mis asuntos, Mikey —le reprochó Tim.

—Como tu amigo, te pido me escuches, tu actitud solo te traerá problemas — dijo Mikey, tratando de que entendiera su punto.



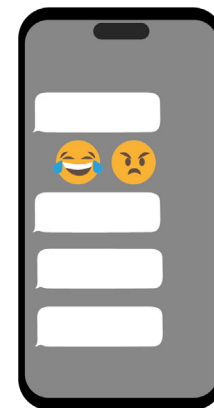
—¿Ahora intentas darme órdenes? —exclamó Tim, enojado.
Mikey, aunque honesto, no era conflictivo, por lo que, asustado, solo pudo murmurar:

—Eso no es lo que intentaba.

Mikey se convirtió en el objetivo principal del acoso y se volvió más reservado, queriendo pasar desapercibido para no hacer enojar a sus acosadores. Mikey empezó a vivir con una sonrisa complaciente de manera perpetua, dejó de mostrar sus otras emociones, lo que con el tiempo trajo una extraña consecuencia: olvidó cómo expresar otras emociones.

Después de un incidente de acoso en Internet, que se conoce como ciberacoso escolar o *ciberbullying*; la escuela se enteró e implementó campañas de espacios libres de violencia y de concientización para fomentar la paz, se les explicó tanto a los involucrados como a toda la comunidad escolar, que tanto en persona como por Internet, deben comportarse y respetar a sus compañeros y maestros.

Lo anterior, además de ser una lección sobre el comportamiento en Internet, sirvió como un escarmiento a los acosadores, por lo que al fin le dieron un descanso a Mikey, esto lo tranquilizó, aunque el daño estaba hecho. Mikey ya no era el mismo, podía reír y alegrarse con sus demás compañeros, pero cuando sentía cualquier otra emoción, no sabía cómo reaccionar; de esta extraña situación se dio cuenta Estrella, una compañera de su clase, que intrigada por ese comportamiento le preguntó, pero Mikey renuente a recordar, se negó a responder; esto no la detuvo y decidida a acercarse más a él, le contó que ella también fue víctima del acoso, aunque no de una forma tan grave. Se ofreció





escucharlo, ya que ella lo entendería mejor. Aún dudoso, logró empatizar y aceptó contarle lo acontecido y su actual condición. Luego de eso comenzaron a llevarse mejor y a pasar más tiempo juntos. Estrella intentó hacer que Mikey recordara cómo expresar otras emociones; pero no lo logró, aunque sí pudo ver cambios. Por cada emoción que no expresaba, acumulaba presión, podía ver en ciertos aspectos que Mikey se estaba volviendo más inestable, pero no sabía qué hacer, le dolía no poder ayudar, pero decidió mantenerse a su lado para apoyarlo.

Un tiempo después, Mikey y Estrella estaban hablando, y de la nada apareció Tim, de inmediato comenzó a burlarse de Mikey, y este no hizo nada, estaba en blanco; por lo que Estrella decidió intervenir, lo cual molestó a Tim y decidió dirigir su atención a ella, y comenzó a molestarla; pero cuando la insultó, Mikey sintió que algo se rompía dentro de él y desbordado por sus propias emociones, derribó a Tim y sin darle tiempo, dejó salir toda su frustración. Cuando los separaron, Mikey sintió tranquilidad, como no lo hacía desde hace mucho tiempo. La violencia no es el camino para la paz, pero Mikey descargó todo lo acumulado de la forma incorrecta.

Mikey fue suspendido por la pelea, y aunque Estrella se sentía culpable en cierta medida, él solo tenía una cosa por decirle. Ese día estando fuera de la escuela, con una sonrisa llena de genuina gratitud, Mikey se le acercó y le dijo con una sonrisa en su cara:

—Gracias.

Y así fue como Mikey, con el valor de defender a su amiga y querer dejar de ser acosado, venció su miedo y afrontó a su acosador; sin embargo, la forma en que lo arregló no fue la más adecuada. Siempre que necesites ayuda acude con tus maestros y familia, ellos están para defenderte.

Preguntas de reflexión:

1. Si ves a alguien siendo acosado, ¿cómo crees que podrías ayudar sin meterte en problemas?
2. ¿Crees que estar cerca de alguien y escucharlo puede ser una forma de ayudar?
¿Por qué?
3. ¿Qué aprendiste sobre la importancia de expresar lo que sientes y buscar ayuda cuando algo te duele? ¿A quién podrías acudir tú si alguna vez te sientes triste, molesto o confundido?

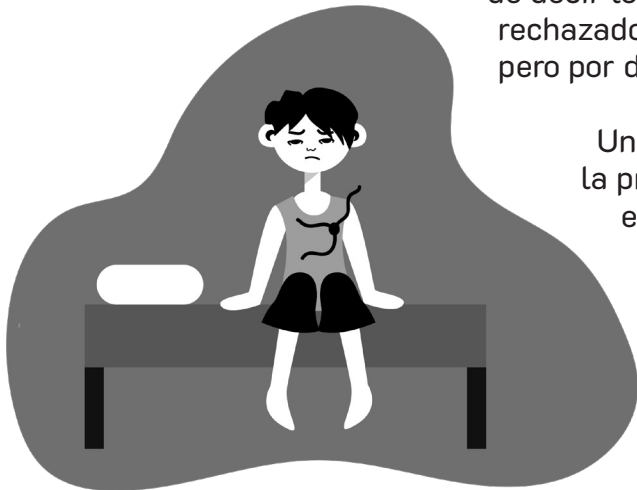




Detrás de la oscuridad

Roberto Carlos Hernández Gutiérrez

Carlos se volvió a despertar otro lunes con la misma sensación que le había acompañado durante meses: un dolor en el pecho, su mente nublada y la voz interna que susurraba que nada parecía mejorar. Su mundo se volvió gris, silencioso y vacío. Todos a su alrededor pensaban que solo estaba cansado, pero nadie sabía que luchaba contra la ansiedad y la depresión, enemigos invisibles que le arrebataban las ganas de vivir, hasta tal punto de no querer comer ni un solo bocado. Se la pasaba encerrado en su habitación, temiendo hablar y evitando todo tipo de comunicación. Era incapaz de decir lo que sentía o pensaba, por miedo a ser rechazado. A sus amigos les decía que estaba bien, pero por dentro, todo se derrumbaba.



Un día, en una reunión grupal en la universidad, la profesora propuso que trabajaran en sus emociones. Carlos dudó, pero algo le impulsó a intentarlo. Durante la actividad, uno de sus compañeros criticó el trabajo de otro, atacando en lugar de proponer. Carlos, con voz temblorosa, intentó calmarlo sin oponerse:

—Quizás podríamos verlo desde otro punto de vista —nadie lo escuchó.



Justo cuando Carlos pensó que su intento había sido en vano, la profesora lo miró.

—Carlos, ¿podrías repetir lo que dijiste?

Él tragó saliva, sintiendo las miradas clavadas sobre su espalda.

—Dije que... que tal vez podríamos verlo desde otro punto de vista.

Un silencio se apoderó del salón.

Carlos incómodo, bajó la mirada y con timidez murmuró:

—Perdón, me dejé llevar. Por su parte, la profesora agradeció su opinión y pidió al grupo continuar trabajando en sus emociones.

Carlos comenzó a trabajar en sí mismo para sentir más confianza y seguridad. Sus padres lo apoyaron y lo llevaron con un especialista para mejorar su salud mental. Además, empezó a leer libros de autoayuda, superación y autoestima. Carlos mejoraba a pasos firmes y seguros.

En un nuevo trabajo en equipo, nuevamente interrumpieron. Esta vez Carlos lo miró con calma y dijo:

—Entiendo, pero creo que sería más productivo si todos compartimos nuestras ideas con respeto.



El compañero calló, muy enojado. Carlos temblaba, pero había dado un gran paso. Supo que el trabajo que estaba haciendo con el especialista, le había ayudado con sus capacidades para resolver problemas de una manera positiva con los demás, regulando sus propias emociones. Esa noche, mientras volvía a casa, una notificación apareció en su teléfono. Era un mensaje de su compañera de grupo, Italia:

—Hoy fuiste muy valiente. Gracias por hablar. Me hiciste razonar.

Carlos no mejoró de la noche a la mañana. Cada vez que dudaba en hablar, recordaba que incluso una voz temblorosa podía cambiar el rumbo de una historia. Dejó de ser un chico apagado y encerrado en su mundo, para ser más abierto, amistoso y brillante. Esto se convirtió en su punto de partida.



Preguntas de reflexión:

1. ¿Alguna vez te has sentido como Carlos, incapaz de decir lo que piensas por miedo a ser rechazado?
2. ¿Cómo crees que se sintió Carlos cuando su compañera Italia le dijo “Hoy fuiste muy valiente”? ¿Qué impacto tiene saber que lo que hicimos puede ayudar a otros a sentirse mejor?
3. ¿Cuál es un pequeño paso que podrías dar tú para enfrentar algo que te preocupa o te asusta?

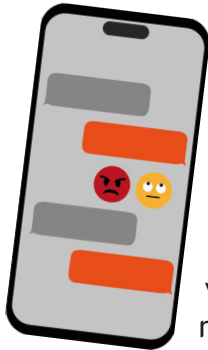
El partido más importante

Héctor Javier Hinojosa Villareal



El equipo universitario de voleibol Tormenta llevaba semanas preparándose para la final del torneo interfacultades. Durante la temporada, habían logrado una química envidiable, superando obstáculos y aprendiendo a jugar como un solo bloque. Sin embargo, a solo tres días de la gran final, una serie de malentendidos en su grupo de WhatsApp comenzó a poner en riesgo no solo el resultado, sino la armonía del equipo.

Todo empezó cuando Carla, la capitana, escribió:
—Hola a todos. Estuve revisando los videos del último partido y noté algunas jugadas que podríamos reforzar. ¿Qué les parece si hacemos una sesión extra de entrenamiento este viernes por la tarde?



En cuestión de minutos, las respuestas empezaron a llegar, pero no todas eran positivas.

—¡Ya entrenamos suficiente! No pienso perder mi tiempo otra vez entrenando con flojos que no dan lo mejor de sí —escribió Diego, notablemente molesto.



Pues si no quieres venir, no vengas. Pero no te quejes después si perdemos —respondió Carmen, sin mucho ánimo de resolver el problema.

Carla sabía que el conflicto podía escalar si no se manejaba bien, así que intervino de inmediato.



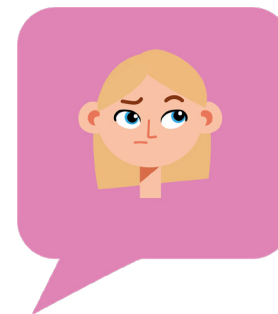
—Chicos, necesitamos calmarnos. Recuerden que somos un equipo. Las diferencias se resuelven hablando y con respeto. Podemos encontrar una solución si todos aportamos nuestros puntos de vista. Propongo que entrenemos el viernes, pero solo una hora. Que sea opcional, así quien necesite reforzar puede asistir. Lo importante es llegar al partido motivados y unidos.

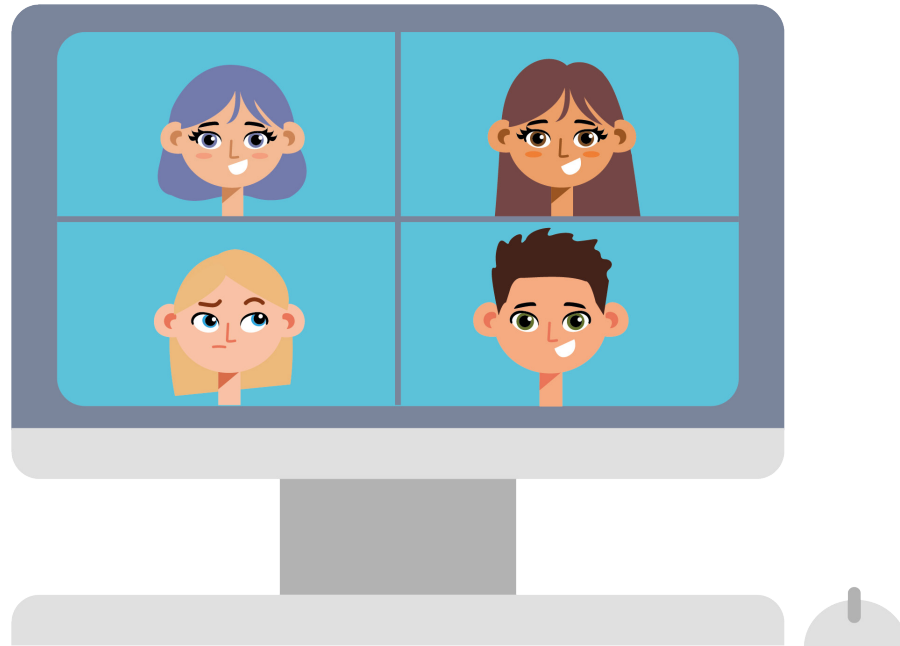
Alan, el armador del equipo, apoyó la idea:

—Estoy de acuerdo. Además, podríamos repasar las jugadas con los videos desde casa el sábado. Así todos podemos participar sin mover sus planes.

Sofía, la líbero, intervino con un enfoque más emocional:

—A mí me gustaría repasar algunas jugadas. No me siento muy segura en la cobertura defensiva, y me ayudaría tener el apoyo del equipo, aunque sea en línea.





Durante la videollamada del sábado, todos participaron con entusiasmo. Compartieron clips, analizaron errores y reconocieron aciertos. Lo que más sorprendió fue la actitud de Diego, quien al final del análisis escribió:

—Quiero disculparme por lo que dije el otro día. Me dejé llevar por la presión. Todos queremos ganar, y sé que juntos podemos hacerlo mejor.

—Gracias por decirlo, Diego. Eso también es parte del trabajo en equipo —respondió Carla con una sonrisa.

Antes de terminar, Carla recordó un punto esencial:

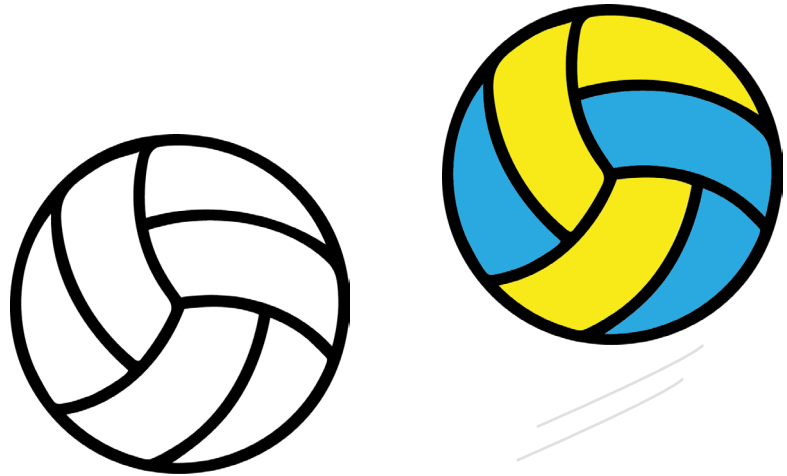
—Y no olviden aplicar las reglas de netiqueta: seamos claros, respetuosos y constructivos cuando escribamos. Así evitamos malos entendidos.

El equipo concluyó la reunión con un sentimiento renovado de unidad. Habían discutido sus diferencias sin romper vínculos, y ahora estaban más enfocados que nunca. En el chat, las palabras finales fueron de motivación, gratitud y compromiso.

—Independientemente del resultado, ya ganamos algo más importante: aprender a escucharnos, a ceder, y a confiar en el otro.
—exclamó Diego

El domingo, día del partido, Tormenta entró a la cancha con una energía distinta. Se notaba la conexión entre ellos, las miradas, las señales, la confianza. Cada punto se celebraba con emoción, cada error era tomado como una oportunidad para mejorar. Fue un juego reñido. El equipo contrario era fuerte, pero Tormenta se mantuvo firme, con una comunicación fluida y estrategias claras. El marcador final fue 25-18 a su favor. Un estallido de alegría llenó el gimnasio. Más allá del trofeo, lo que realmente celebraron fue haber crecido como personas. Aprendieron que el verdadero trabajo en equipo no solo se da en la cancha, sino también en la forma en que se comunican, se respetan y se apoyan, incluso cuando las emociones están al límite.





Preguntas de reflexión:

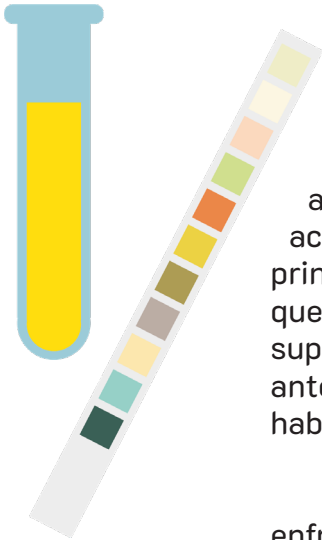
1. ¿Qué pasa si alguien no está de acuerdo con la idea de los demás? ¿Cómo pueden resolverlo?
2. Si en tu equipo hay un problema, ¿cómo crees que se debería solucionar?
3. ¿Crees que las personas deben comportarse igual en Internet que en la vida real? ¿Por qué?
4. Si ves algo en Internet que te parece inapropiado o dañino, ¿qué harías?

The image shows a stylized illustration of a building facade. At the top, there is a solid orange horizontal bar. Below it, the text "Laboratorio Central" is written in a bold, blue, sans-serif font. The building itself is a light gray rectangle. In the center of the facade is a double door with light blue panels and two dark gray horizontal handles. On either side of the door is a window with a light blue frame. Below each window is a red rectangular planter box containing several rounded green bushes of varying shades. The background is a light blue sky with two white, fluffy clouds. The ground is a dark gray horizontal bar at the bottom.

Laboratorio Central

Lavanda en el laboratorio

Arnulfo Jahir López Lara



Lavanda llegó por primera vez al laboratorio central. El lugar era enorme, lleno de aparatos raros, tubos por todos lados y gente moviéndose rápido. Aunque estaba nerviosa, también se sentía emocionada porque, por fin, iba a poner en práctica todo lo que había aprendido. Sabía que no solo debía saber usar los equipos, sino también aprender a trabajar con los demás. Su primer encargo fue acomodar las muestras que acababan de llegar. Mientras las ordenaba, notó que varias no tenían etiquetas claras. Al principio, prefirió quedarse callada, aunque sabía que algo andaba mal, pero luego pensó que eso podría causar problemas. Así que se acercó con cuidado a su supervisora y le dijo que sería buena idea revisar bien las muestras antes de procesarlas. Gardenia, la supervisora, le agradeció que hablara y juntas corrigieron el problema.

Después, fue asignada al área de uroanálisis, donde le tocó enfrentarse a algo completamente nuevo: los análisis de orina. Los números y términos parecían otro idioma. Pero en vez de inventar cosas o suponer, Lavanda comparó los resultados con los rangos normales, preguntó cuando algo no coincidía, y apuntó todo lo que aprendía. Así fue entendiendo mejor cada paso.

Más tarde, fue enviada al área de serología, donde trabajaba el técnico Romero, famoso por ser muy rápido... y muy gruñón.



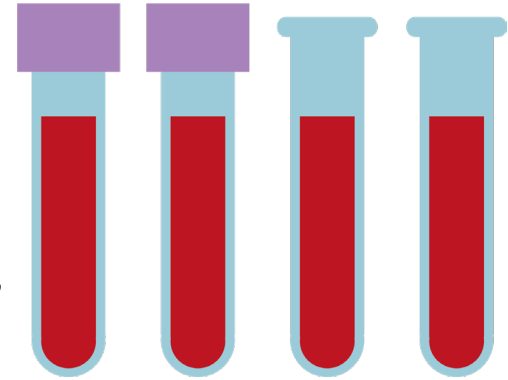
Apenas Lavanda llegó, Romero empezó a presionarla para que se apurara, levantando la voz. En lugar de engancharse en el mal humor, Lavanda propuso de forma tranquila que, si ella preparaba las muestras ordenadamente y él las revisaba, podrían trabajar más rápido sin cometer errores. Romero, aunque refunfuñando un poco, aceptó la idea y la dinámica entre ellos mejoró.

En el área de biometrías, Lavanda se dio cuenta de que Cactus, otro aprendiz, se veía bastante perdido, pero no decía nada. Entonces, se acercó y le ofreció ayuda, recordándole que todos al principio necesitan apoyo. Gracias a ese gesto, Cactus se sintió más tranquilo y se animó a preguntar.

Hubo un momento en que todo el trabajo acumulado empezó a abrumar a Lavanda, sintió que todo se le venía encima. Pero en lugar de dejarse llevar por el estrés, cerró los ojos, respiró hondo y se dio un instante para pensar. Se organizó, priorizó tareas, y volvió al trabajo con más calma. Así pudo seguir adelante sin cometer errores por el estrés.

Ya casi al final del día, Gardenia le mandó un mensaje electrónico todo escrito en mayúsculas.

Lavanda sabía que escribir todo en mayúsculas era incorrecto, ya que parecía que le estaban gritando. Aun así, no se molestó ni respondió de la misma forma, envió el reporte en un mensaje amable, con redacción clara y alternando minúsculas y mayúsculas.



Poco después, al ver que Gardenia parecía muy estresada, Lavanda le preguntó si podía ayudar en alguna otra tarea urgente. A pesar del cansancio del día, Lavanda mostró su disposición, respeto y espíritu de colaboración. Cuando Gardenia se dio cuenta, le agradeció de verdad y se disculpó por haber hablado así antes.

Al final del día, mientras caminaba a su casa, Lavanda pensaba en todo lo que había pasado. Se acordaba del trabajo realizado con Gardenia, Romero y Cactus. Sabía que todavía tenía demasiado por aprender, muchos aparatos raros por entender y personas nuevas por conocer, pero sentía que ya había dado su primer gran paso en el laboratorio.

Al día siguiente volvió con más seguridad, lista para seguir aprendiendo y demostrando que, aunque acababa de integrarse, ya era una parte importante de ese lugar donde la ciencia y el trabajo en equipo se vivían todos los días

Preguntas de reflexión:



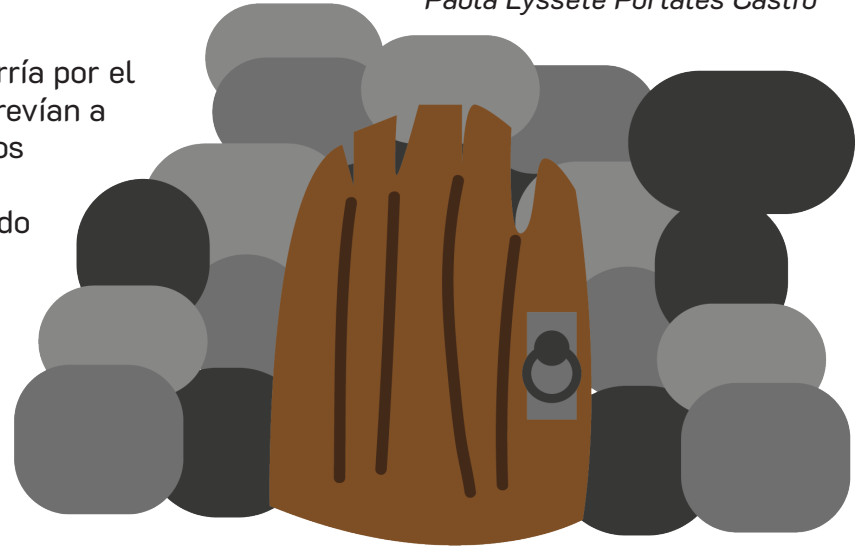
1. ¿Cómo ayudó Lavanda a mejorar el trabajo en equipo con Romero y Cactus? ¿Qué crees que aprendieron de ella?
2. Lavanda se sintió abrumada por todo el trabajo, pero en lugar de enojarse o rendirse, respiró profundo y se organizó ¿Qué haces tú cuando sientes que hay demasiadas cosas por hacer?
3. ¿Has tenido un reto en la escuela que lograste superar? ¿Cómo lo hiciste?



Lluvia de verano

Paola Lyssete Portales Castro

Un pequeño aprendiz de mago corría por el bosque oscuro al que pocos se atrevían a entrar, al intentar huir de los niños del pueblo que lo molestaban por ser hijo de una bruja. Tropezando en el camino, escapó de ellos pero también se perdió, dio un mal paso y cayó en una fosa. Pronto se dio cuenta que era tierra protegida, pues en el fondo se encontraba una fortaleza grande, de roca dura y pesada.



El aprendiz curioso decidió ingresar por una puerta grandísima. Al dar los primeros pasos dentro, pensó que esa fortaleza en medio de la nada tal vez algún día fue habitada y ahora se encontraba vacía; pero estaba equivocado, al caminar por los grandes pasillos que parecían un laberinto no se dio cuenta que el lugar tenía trampas, incluida otra gran fosa.

Dentro de la fosa se dio cuenta que había otra persona, así que reponiéndose del dolor de la caída, miró al chico, un joven de cabello apenas por los hombros, ropa desgastada y pies descalzos.

—Disculpa, ¿cómo salimos de aquí? —preguntó el aprendiz.

—No es posible salir de aquí

El muchacho de la fosa tenía grilletes en sus tobillos y muñecas, hasta ese momento el aprendiz no se había dado cuenta de que él también tenía, aunque las suyas parecían estar viejas y oxidadas, como si en cualquier momento se fueran a romper, pero las del muchacho parecían ser de oro, tan brillantes y fuertes.

—¿Cómo es posible? Exclamó el aprendiz de mago

—Tienen una maldición, ponte cómodo, que son unos cuantos años aquí —dijo el muchacho aferrado a sus cadenas.

El pequeño mago lo miró sorprendido y exclamó: —¡Soy un humano, no me puedo quedar aquí!, moriré en cuestión de días si me quedo, ¿no te importa salir?

—No soy un humano, creo que no te has dado cuenta,



pero soy un demonio. Estás aquí porque eres un tonto, y te metiste en esto por accidente —respondió el otro muchacho.

—Pues no me pienso quedar aquí, debe haber una manera de salir —dijo el aprendiz.

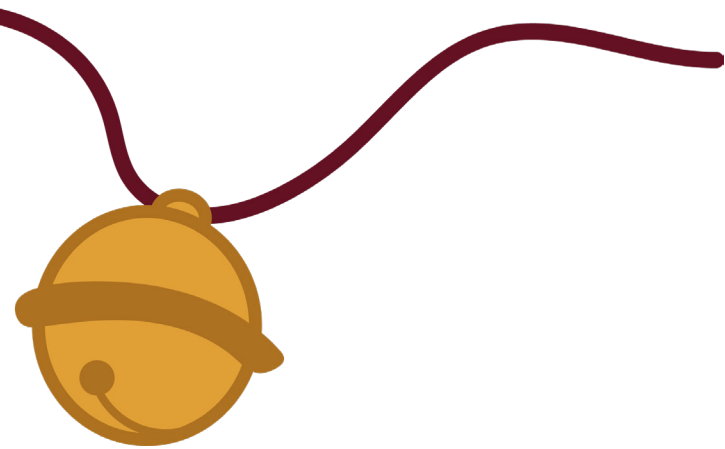
—Te dije que soy demonio, ¿no importa?

—Bueno, pareces inofensivo. ¡Oye! Hagamos un contrato, si lo hacemos tal vez podamos salir de aquí. Exclamó el aprendiz muy persuasivo.

—Creo que estás loco. Respondió el demonio

—De todas formas, si me quedo aquí moriré, no tengo nada que perder. Afirmó el aprendiz.

Con una sonrisa, el aprendiz de mago ayudó al demonio a llegar a él y quedar lo más cerca posible para hacer el contrato. Si alguien sabía de esto le llamarían loco, por negociar con un demonio de una clase desconocida. El muchacho tomó un pequeño cascabel que tenía consigo, un pequeño regalo de su difunta madre. Pronunció las palabras para el contrato y lo sellaron con un pequeño mordisco, pues el mago tenía que darle su sangre a cambio de que le sirviera. El demonio tragó sangre y pronto recobró su



te

fuerza descomunal, rompiendo las cadenas como si fueran de cristal. El demonio salió con el aprendiz de mago en brazos de la fosa en la que se encontraban.

—Y ahora, ¿qué haremos? Supongo que tienes un plan. Replicó el demonio

—Solo salgamos de aquí. Respondió presuroso el aprendiz.

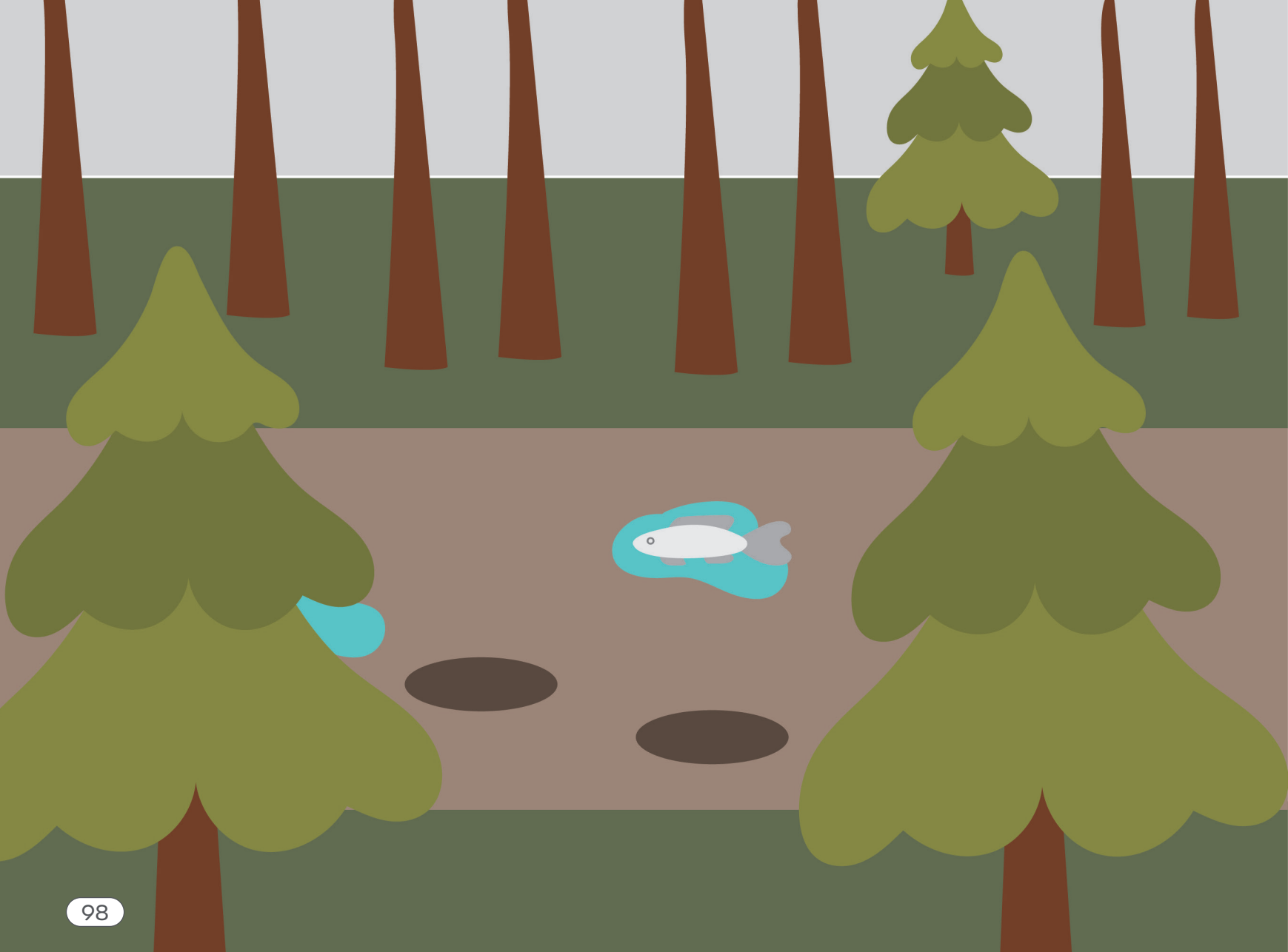
Lo que no sabían es que ambos empezarán su nueva aventura.



Preguntas de reflexión:

1. ¿Qué crees que sintió el mago cuando se dio cuenta de que estaba perdido, pero por fin estaba a salvo de los chicos que lo molestaban?
2. ¿Cómo te sientes cuando alguien colabora contigo y te ayuda?
3. ¿Cómo sabes que alguien es tu amigo de verdad?
4. ¿Tienes un amigo que sea diferente a ti? ¿Qué te gusta de él o ella?





La voz del bosque

Antonio Alejandro Guerrero Sánchez

En un tranquilo pueblo rodeado de montañas, vivía una niña curiosa y valiente llamada Sofía. Le encantaba explorar el bosque con su cuaderno y su lupa. Un día, notó algo extraño, el río que solía fluir estaba casi seco, y los peces que solían saltar en sus aguas, habían desaparecido. Sofía corrió a contárselo a su abuelo, don Ernesto, quien era un guardabosques retirado.



—Abuelo, algo malo le pasa al bosque. El río se está secando — dijo Sofía preocupada.

Don Ernesto asintió con seriedad.

—Ya lo he notado. Pero algunos no quieren escuchar, ni entender. Según ellos, exageramos —dijo don Ernesto.

Sofía frunció el ceño. Si nadie quería escuchar, ella buscaría la forma de compartir su mensaje. Esa misma tarde, en el pueblo se realizaba la reunión ordinaria, Sofía llegó al lugar y pidió la palabra. Había realizado un cartel con dibujos del río seco, peces muertos y árboles sin hojas, también preparó una lista de cosas que veía cerca del río: basura acumulada, una fábrica cercana que parecía que vertía químicos en sus aguas, por el olor que emanaba de él y la falta de árboles que ayudaban a filtrar el agua que fluía.



Cuando llegó su turno de hablar estaba nerviosa, pero decidida.

—No vengo a acusar a nadie —dijo Sofía con voz firme. —Vengo a compartir lo que he visto y cómo está afectando a todo el pueblo. Solo quiero que pensemos juntos en una solución.

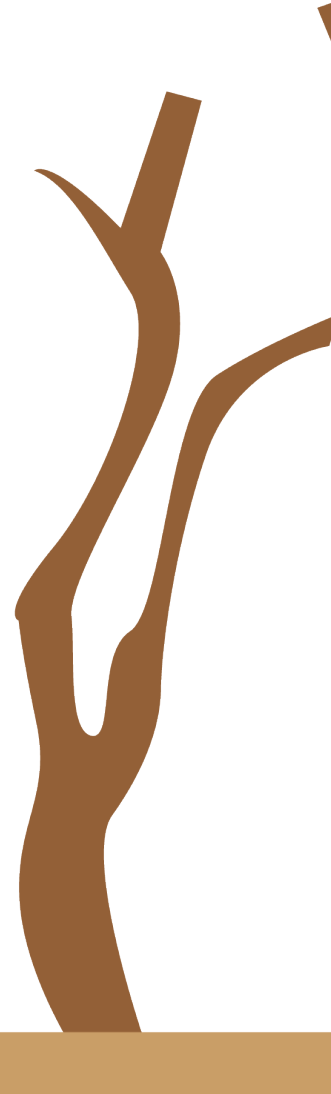
Algunos adultos la miraron sorprendidos, otros murmuraban, pero nadie se atrevía a hablar. Alguien levantó la mano. Era el dueño de la fábrica que derramaba químicos en el río.

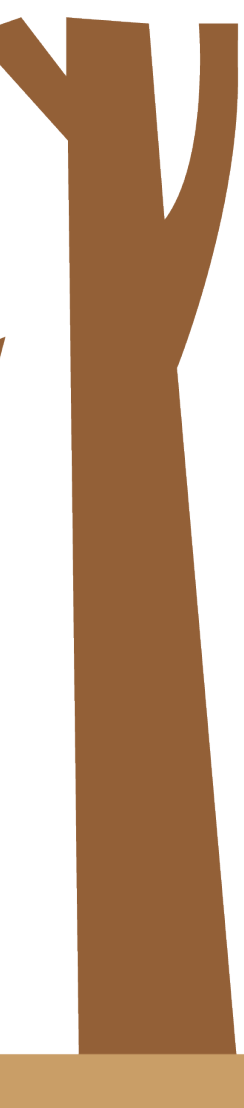
—Yo no sabía que mis desechos estaban afectando tanto, si me ayudan a encontrar una solución, estoy dispuesto a cooperar.



Inspirados por la intervención de Sofía, el pueblo comenzó a actuar. Formaron un grupo llamado “Amigos del río”, tanto niños y adultos limpiaron el cauce, plantaron árboles y organizaron talleres sobre reciclaje y cuidado del agua. Sofía junto con sus amigos crearon una campaña en Internet y hasta fueron entrevistados por una estación de radio comunitaria. En cada actividad, Sofía recordaba todo lo aprendido en clases: hablar con respeto, expresar sus ideas sin miedo y escuchar las ideas de los demás.

—Usaré mi voz para construir, no para pelear —dijo Sofía.





Pasaron los meses y el río volvió a tener agua, las ranas croaban de nuevo, los peces nadaban siguiendo el movimiento del agua y las flores volvieron a brotar en la orilla, regresando la belleza del lugar.

Una mañana Sofía escribió en su cuaderno:

—Cuando hablamos desde el corazón, con firmeza y respeto, la naturaleza también nos escucha, y cuando trabajamos juntos, ella nos responde con la vida.

El bosque recuperó su voz, una voz que había sido silenciada por la indiferencia, pero que volvió a escucharse gracias a una niña que supo hablar con el corazón.

Preguntas de reflexión:

1. Sofía se sintió nerviosa al hablar frente a los adultos en la reunión. ¿Alguna vez te has sentido nervioso por decir algo importante? ¿Qué crees que te dio el valor para hablar?
2. Sofía usó su voz “para construir, no para pelear”. ¿Qué significa para ti usar tu voz para construir? ¿En qué situaciones podrías aplicarlo en tu vida?
3. ¿Qué acciones podrías hacer tú para cuidar la naturaleza en tu escuela o comunidad?



Asertividad: habilidad para la vida de

Fernando Leal Ríos, Kevin Eduardo Ríos Aceves, Dora María Lladó Lárraga, coordinadores, fue impreso en octubre de 2025 con la revisión y diseño editorial del Consejo de Publicaciones UAT en el Departamento de Fomento Editorial de la Universidad Autónoma de Tamaulipas, Centro Universitario Victoria, Edificio Administrativo, Planta Baja. C.P. 87149, Cd. Victoria, Tamaulipas. México, Tel. (834) 318-1746 Conmutador (834) 318-1800 Ext. 2016.

Los interiores se imprimieron sobre papel cultural de 75 kg y los forros en cartulina lustrolito de 300 g.

Tiraje: 500 ejemplares
Impreso en México

Algunas obras de los coordinadores:

- Un reto para el profesor del futuro: La tutoría virtual
- Política de inclusión y equidad educativa desde la perspectiva del modelo social de la discapacidad

Consulta estos títulos dentro del catálogo de Libros UAT del Consejo de Publicaciones en el siguiente enlace:



<https://libros.uat.edu.mx>

 <https://publicaciones.uat.edu.mx>

Equipo editorial

Coordinación: Venancio Vanoye Eligio

Gestión y administración: Jessica Abigail Rodríguez Tinajero, María Teresa Maldonado Sada

Revisión y corrección de estilo: José Luis Énder Velarde García, Jorge Alberto Vázquez Herrera

Diseño y maquetación: Erika González Navarro, Wendy Castillo Cruz, Lorena E. Cortez Rodríguez



Descubre un universo de conocimiento que se extiende desde una lejana galaxia hasta lo más recóndito de un bosque. A través de fascinantes historias, este libro explora sobre la convivencia del humano con otros seres, ambientes y contextos.

Asertividad: habilidad para la vida, es una forma diferente de aprender y dominar la comunicación. Descubrirás cómo expresar tus ideas de manera honesta, directa y adecuada, en situaciones con tu familia, amigos, compañeros y maestros.

A lo largo de estas páginas, encontrarás una diversidad de saberes, aprendizajes, experiencias y lecciones para tu día a día. La asertividad es una habilidad social para toda la vida y se cultiva con hechos. Prepárate para obtener el máximo provecho de tus conocimientos al poner tus enseñanzas en práctica. Recuerda que la asertividad también la puedes compartir, así que no dudes en hacerlo.

¡Manos y palabras en acción!

ISBN impreso: 978-607-8888-97-9

ISBN digital: 978-607-8888-96-2

ISBN 978-607-8888-97-9



9 786078 888979

UAT Universidad
Autónoma de
TAMAULIPAS

Aniversario
75 UAT
1950-2025


Consejo de
Publicaciones